

Träna med Idla – program för vuxna våren 2023

Träningslokaler centralt i Stockholm måndagar, tisdagar, torsdagar och lördagar

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm



Inomhusträningen 2023 startar vecka 2. Reservation för eventuella schemaändringar.

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag	Seniorer/Kvinnor	Karin Törngren	1 350 kr
14.00 - 14.55	9/1 – 8/5, 16 ggr	Carina Lindqvist	
Ej träning 27 feb och 10 april			

Torsdag	IM/Kvinnor	Agneta Sundquist	1 350 kr
14.00 - 14.55	12/1 – 11/5, 16 ggr	Margareta Österlund	
Ej träning 2 mars och 6 april			

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 28/2 och 4 april	GIH 1/Kvinnor 10/1 – 9/5, 16 ggr	Carina Lindqvist Helena Fog	1 350 kr
Tisdag 18.00 - 19.25 Ej träning 28/2 och 4 april	GIH 3/Avancerad Kvinnor 10/1 – 9/5, 16 ggr	Margareta Österlund	2050 kr
Lördag 10.00 - 10.55 Ej träning 4/3 och 8 april	GIH 2/Kvinnor 14/1 – 13/5, 16 ggr	Agneta Sundquist	1 350 kr
Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 28/2 och 4 april	GIH 4/Män 10/1 – 9/5, 16 ggr	Lennart Sundquist	1 350 kr

KOM OCH TRÄNA MED IDLA METODEN som bygger på en funktionell rörelseträning där Idla rörelser och musik står i centrum. Vi välkomnar nya deltagare.

MEDLEMSAVGIFT För att träna med oss måste du vara medlem i Föreningen Idla. Medlemsavgiften är 200 kr/kalenderår.

BETALNING Träningsavgift för den grupp du önskar delta i framgår av vårprogrammet. Betalning för såväl terminsavgift som medlemsavgift sker till plusgiro 50 94 55-2 eller swish 123 259 23 27 inför terminens start eller senast den 30 januari. Som ny medlem anmäler du dig via www.idla.se under fliken "Anmälan nya vuxna" före betalning.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.

RABATTER Den som önskar delta i fler grupper betalar full träningsavgift för den med högst avgift och 50 % för övriga.

DROP IN Vuxna medlemmar som inte vill binda sig för en hel termin betalar för varje träningstillfälle. Kostnaden är 130 kr för 55 minuters träning.

VÄLKOMNA till vårens Idla träning!



Mer info www.idla.se INSTA gram Facebook

KONTAKT

foreningenidla@gmail.com

Mobil +4676-546 63 14

Organisationsnummer 802406-8168

Plusgirokonto 50 94 55-2

Swish 123 259 2327

www.idla.se