

**Träna med Idla metoden – program för vuxna våren 2022**

**Efter vårterminens uppehåll startar vi igen v 9 på GIH och v 10 på Immanuelkyrkan.**

**En bild som visar mark, golv, grupp, personer

Automatiskt genererad beskrivning**En bild som visar golv, person, inomhus, grupp

Automatiskt genererad beskrivning

**Reservation för eventuella schemaändringar. För att deltaga ska du vara vaccinerad mot Covid19.**

**GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN** Lidingövägen 1, Östermalm. **Start v 9.**

Tisdag GIH 1/Kvinnor Carina Lindqvist 1 000 kr

17.00 - 17.55 1/3 – 10/5, 10 ggr

Ej träning 12 april

Tisdag GIH 3/Avancerad Kv Margareta Österlund 1 500 kr

18.00 - 19.25 1/3 – 10/5, 10 ggr

Ej träning 12 april

Lördag GIH 2/Fortsättning Kv Agneta Sundquist 1 000 kr

10.00 - 10.55 5/3 – 21/5, 10 ggr

Ej träning 16 och 30 april

Tisdag GIH 4/Män Lennart Sundquist 1 000 kr

17.00 - 17.55 1/3 – 10/5, 10 ggr

Ej träning 12 april

**IMMANUELSKYRKAN** Kungstensgatan 17, Norrmalm. **Start v 10**

Måndag Seniorer/Kvinnor Karin Törngren 1 000 kr

14.00 - 14.55 7/3 – 16/5, 10 ggr Carina Lindqvist

Ej träning 18 april

Torsdag IM 1/Kvinnor Agneta Sundquist 1 000 kr

13.00 - 13.55  10/3 – 19/5, 10 ggr

Ej träning 14 april

Torsdag IM 2/Fortsättning Kv Margareta Österlund 1 000 kr

14.00 - 14.55 10/3 – 19/5, 10 ggr

Ej träning 14 april

.

**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 senast den 28 februari.

Som ny medlem anmäler du dig via [www.idla.se](http://www.idla.se/) under fliken ”Anmälan nya vuxna” före betalning.

**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 120 kr för 55 minuters träning. Betalas vid terminens slut till plusgiro 50 94 55-2 eller swish 123 259 23 27.**

**MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.**

**VARMT VÄLKOMNA till Idla träning!**

En bild som visar golv, mark, inomhus, byggnad

Automatiskt genererad beskrivning

Mer info [www.idla.se](http://www.idla.se) INSTA gram Facebook

Den 9 februari 2022 påbörjas avvecklingen av åtgärderna mot covid-19 och 1 april kommer de kvarstående myndighetsrekommendationerna att avvecklas eller anpassas efter då rådande smittspridning mm. Det som fortsatt gäller är att alla som är sjuka och misstänker att de har covid-19 rekommenderas att stanna hemma och undvika nära kontakt med andra människor. För att delta i Idla träningen för vuxna gäller:

* **Alla deltagare i träningen ska vara vaccinerade mot Covid-19**
* **Den som känner sig det minsta förkyld får inte deltaga i träningen**
* **I omklädningsrum finns möjlighet till handtvätt samt desinficering**

**KONTAKT**

[foreningenidla@gmail.com](mailto:foreningenidla@gmail.com)

**Mobil +4676-546 63 14**

**Organisationsnummer 802406–8168**

**Plusgirokonto 50 94 55-2**

**Swish** **123 259 23 27**

[www.idla.se](http://www.idla.se)