

**Träna med Idla – program för vuxna våren 2025**

**Träningslokaler centralt i Stockholm måndagar, tisdagar, torsdagar och lördagar**

**IMMANUELSKYRKAN** Kungstensgatan 17, Norrmalm.

**GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN** Lidingövägen 1, Östermalm

**Idla - rytmisk rörelseträning till utvald musik** som bygger på en funktionell rörelseträning

där Idlarörelser och musik står i centrum. Här läggs stor vikt vid funktionella och naturliga rörelser.

Vi tränar både utan och med boll med inriktning på rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet.

Syftet är att vi tillsammans i gruppen upplever fysiskt och psykiskt välbefinnande samt får en estetisk upplevelse.

**Vi välkomnar nya deltagare.**

En bild som visar sport, person, dans, dansare

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar person, inomhus, sport, klädsel

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar golv, person, inomhus, grupp

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar fotbeklädnader, person, sport, inomhus

Automatiskt genererad beskrivning

**Vårterminen 2025 startar i vecka 3, förutom lördagsträningen på GIH, som**

**startar i vecka 2. Reservation för eventuella schemaändringar.**

**IMMANUELSKYRKAN** Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag Seniorer/Kvinnor Carina Lindqvist 1 750 kr

14:00 – 14:55 13/1 – 19/5, 16 ggr

Ej träning 24/2, 14/4

samt 21/4

Torsdag IM/Kvinnor Agneta Sundquist 1900 kr

13:00 – 13:55  16/1 – 15/5, 16 ggr

Ej träning 27/2, 17/4, 1/5

**GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN** Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag GIH 1/Kvinnor Carina Lindqvist 1900 kr

17:30 – 19:30 14/1 – 13/5, 16 ggrHelena Fog

Ej träning 25/2, 15/4

Tiden mellan 18:30-19:30 är avsedd för Tematräning

Lördag GIH 2/Kvinnor Agneta Sundquist 1900 kr

10:00 – 10:55 11/1 – 17/5, 16 ggr Helena Fog

Ej träning 1/3, 19/4

samt 3/5

Tisdag GIH 4/Män Lennart Sundquist 1900 kr

17:00 – 17:55 14/1 – 13/5, 16 ggr

Ej träning 25/2, 15/4

.

**KOM OCH TRÄNA MED IDLA!** Du som inte tidigare provat att träna med Idla eller som inte bestämt vad

du vill satsa på under våren är välkommen att prova på en gång under terminen.

**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 terminsavgift

och medlemsavgift skall var Föreningen Idla tillhanda före terminsstart, dock senast den 13 januari. Tidigare

medlemmar i föreningen informeras via mail om betalningsrutinen.

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

**RABATTER Den som önskar delta 2 ggr per vecka betalar 1900kr +950kr =2850kr**

**DROP IN Vuxna medlemmar som inte vill binda sig för en hel termin betalar för varje träningstillfälle. Kostnaden**

**är 150 kr för 55 minuters träning, summeras och betalas vid terminens slut till plusgiro 50 94 55-2** eller

swish 123 259 23 27.

**VÄLKOMNA till vårens Idla träning!**

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

**KONTAKT**

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

**Mobil +4676-546 63 14**

**Organisationsnummer 802406–8168**

**Plusgirokonto 50 94 55-2**

**Swish** **123 259 2327**

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