



NYHETS BREV

KA1 IF

Aug 2020

Ansv. utgivare, KA1IF styrelse

www.ka1if.se

Workout Rindö 5 september

Lördagen den 5 september genomför vi "Workout Rindö" – en dag full med härliga träningspass, förhoppningsvis utomhus förutom Boxercise som kommer ske inomhus.

Vi har begränsat deltagandet till 25 personer med anledning av Corona.

Kostnaden för dagen är **300 kronor** och då ingår även en smoothie och lunch som vi planerar köpa in från våra lokala verksamheter i närheten – meddela eventuella allergier i samband med anmälan. Avgiften betalas in efter bekräftad plats till PG 14 27 73-1, uppge Workout Rindö och vilket namn det gäller.

Har du frågor inför dagen, kontakta solveig.rettig@gmail.com

Årsmöte 17 okt

Vi kommer att genomföra årsmöte den 17 okt och de som anmälde sig till det inställda mötet i våras behöver enbart bekräfta sina platser. Vi försöker även hitta en lösning så man kan delta digitalt, mer info kommer på

www.ka1if.se

Nu har vi barnfotboll!

Vi vill med detta brev göra reklam för den barnfotboll som dragits igång på Rindö. Varje söndag ses vi kl. 10 nere vid fotbollsplanen i hamnen och spelar tillsammans! Ledorden är att ha roligt tillsammans och att röra på sig.

Medlemskap i KA1 IF krävs för att alla försäkringar ska gälla. Kontakta Linda på linda.hammarberg89@gmail.com för anmälan eller frågor. Senare i höst flyttar fotbollen in i hallen och kommer då att vara mellan 18-19 på tisdagar.

Tennistider

Nu finns det möjlighet att boka en stående tid för tennis inomhus fram till sista oktober och ev hela terminen beroende som rekommendationer från FHM. Läs mer info på www.ka1if.se eller kontakta stefan.axelsson@flir.se

Rommedag 31:a januari 2021

Då vi ännu inte vet vad för rekommendationer som gäller från FHM för skidarrangörerna så har vi ännu inte spikat vår årliga resa till Romme men skickar med detta brev ändå en påminnelse om att det brukar vara sista helgen i januari så preliminär boka 31 jan!! Håll utkik i början av december på vår hemsida www.ka1if.se och FB "Kom och träna med KA1IF".

Årsavgifter för 2020

Medlemskap i KA1IF krävs för att delta i föreningens aktiviteter. 300 kr/familj, 100 kr/enskild medlem

Avgiften betalas in till pg 14 27 73-1, kontakta Stefan Axelsson om du har frågor, stefan.axelsson@flir.se.

Aktiviteter och avgifter för våra pass

Första passet är alltid av "prova-på-karaktär". **Start vecka 34 om inget annat står. (läs mer på www.ka1if.se)**

Anmälan: Till alla aktiviteter behöver du anmäla dig, gäller ej för åter anmälan. Anmälan görs till respektive kontaktperson för passet (avgiften kan variera per aktivitet, läs mer under respektive aktivitet).

Vill du träna mer än ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi terminskort för 750 kr (300 kr för ungdomar 0 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1 IF. När du betalt terminskort maila till stefan.axelsson@flir.se Anmälan krävs till alla aktiviteter. Inkludera aktivitet/er, namn, personnummer på barn/ungdom, samt telefonnummer till vårdnadshavare, i anmälan.

www.ka1if.se och Kom och träna med KA1 IF på Facebook

Glöm inte att kolla in det senaste på föreningens hemsida, den uppdateras regelbundet och där finns mer information om innehållet i alla våra pass.

Gå även med i Facebook gruppen "Kom och träna med KA1 IF". Önskar du få nyhetsbrev via mejl, skicka din mejladress till: stefan.axelsson@flir.se

Justerat aktivitetsschema för KA1 IF Hösten 2020 pga Covid-19.

Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
10:00						Barn gymnastik 9:45 - 10:30 (3-4 år) 10:30 - 11:15 (5-6 år)	Barninnebandy
12:00							Box cirkel
15:00							
16:00	Tennis utebanan	Tennis utebanan	Tennis utebanan		Tennis utebanan		
17:00				Tennis utebanan			
17:15				Joggingkul			
18:00				Tennis utebanan			
18:30		Zumba					
19:00	Cirkelträning	Innebandy					
19:15	Uteträning	Vuxna 19 - 21	SomaMove				
19:30		Yoga		Box par			
20:00	Badminton		Fotboll	Badminton			
21:00							

Alla pass är ca 1 timme långa. Mer info om respektive aktivitet finns på webben ka1if.se

Kontaktpersoner

Badminton (Kent)	mr.kent@ownit.nu	Lunchpasset (Solveig)	solveig.rettig@gmail.com
Boxercise (Myrna)	myrna.selenius@gmail.com	SomaMove (Solveig)	solveig.rettig@gmail.com
Cirkelträning (Erika)	erika.eko@hotmail.com	Tennis (Salim)	44sakh@gmail.com
Gymnastik (Lukas)	Lukas.Brehmer@canaldigital.se	Uteträning (Catrin)	catringrambo@gmail.com
Innebandy (Stefan)	stefan.axelsson@flir.se	Zumba (Kathrine)	katherine_haide@hotmail.com
Innebandy barn (Per)	perhaqman65@yahoo.se	Fotboll (Lennart)	070-732 93 96
Joggingkul (Pelle)	perda@kth.se	Yoga (Katherine)	katherine_haide@hotmail.com
		Fotboll barn (Linda)	linda.hammarberg89@gmail.com

Terminskort 750 kr, betalas in på postgiro 14 27 73-1, kontakta stefan.axelsson@flir.se vid frågor.

Du kan även betala för respektive pass, se mer info under respektive aktivitet på hemsidan.