 ***NYHETSBREV***

 ***KA1 IF***

 Maj 2017

 Ansv. Utgivare, KA1 IF styrelse

 [www.ka1if.se](file:///C%3A%5CUsers%5CYLJO%5CDesktop%5Cwww.ka1if.se)

# Nyheter

***Seglarläger***

Det blir seglarläger även denna sommar och ett helgläger för vuxna. För barn 7-12 år är det läger v31 och v 32. Vuxenläger sker em 11/8 och heldagar 12-13/8. Lägren kommer ledas av erfarna seglarinstruktörer och ungdomsledare från Rindö och Skarpö. Mer information finns på [www.ka1if.se](http://www.ka1if.se). Anmälan görs till claralingonris@gmail.com

***Sommartennis***

I sommar kör vi tennisskola vecka 25 - 29 och detta är utomhus. Det går även att ta privat lektioner under hela sommaren. Anmälan till 44sakh@gmail.com

**Sommaruppehåll men några aktiviteter fortsätter köra!**

Alla våra pass fortsätter fram till v. 21 och kommer sedan igång efter sommaren igen v.35. Första passet är alltid av ”prova-på-karaktär”.

Följande aktiviteter kör i mån av tid.

**Boxen** kommer fortsätta under sommaren! Anmäl dig till Myrna Selenius myrna.selenius@gmail.com om du är intresserad av att delta på boxen under sommaren. Torsdagar 19:30-20:30 samt söndagar 10-11 i spegelsalen, utrustning finns att låna. Box är en träningsform med massor av energi som passar alla! Du lär dig slag- och sparktekniker och tränar styrka, kondition och stabilitet på ett explosivt och roligt sätt. Vi tränar i par och använder oss av handskar och mitsar.

Vi fortsätter även **utomhusträningen** men den flyttas till måndag kl 19 anmälar sig till Catrin Grambo catrin.grambo@gmail.com Vi backtränar i fortbacken, bär däck, springer spåret i kombo med olika styrkeövningar. Vi använder också ute-gymmet. Under vissa pass kommer vi även att ha ren löpträning.

**Innebandyn** på tisdagar 19-21 fortsätter även under sommaren.

# Årsavgifter för 2017

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

***Terminskort***

Vill du träna **mer än** ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi nu terminskort för 750 kr.

(300 kr för ungdomar 13 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1IF. När du betalt terminskort maila till stefan.axelsson@flir.se

OBS! till vissa pass gäller obligatorisk anmälan!

# www.ka1if.se

Glöm inte att kolla in det senaste på föreningens hemsida, den uppdateras regelbundet. Kom gärna med förslag på om det är något som saknas eller kan förbättras.

Önskar du nyhetsbreven via mejl, skicka din mejladress till; stefan.axelsson@flir.se

Ett nytt nyhetsbrev kommer ut augusti och då inkkuderar vi alla aktivteter som vi har planerade inför hösten, tillsvidare läs gärna hemsidan eller vår FB-sida Kom och träna med KA1 IF

RINDÖDAGEN

6 Juni Kl. 12.00 – 16.00
Rindö Hamn, Oskar-Fredriksborg



12.45 Vi samlas i hamnen vid brygghuset och går traditionsenligt i parad upp till flaggan.

13.00 Invigning med välkomsttal, Maijakören, nationalsång

13.30 – 15.00 Tipspromenad, ”Ninja Warrior-bana”, ponnyridning med vagn och ansiktsmålning.

14.00 Segling ”Small ship Race” vid Grenadjärsbryggan

15.30 Prisutdelningar

ÖVRIGA AKTIVITETER UNDER DAGEN

* Ny fotoutställning KA1 IF 110 år
* Prova-på-tennis, Segling, Soma 14:30-15:00 och Box 13:30-14:00 (KA1 IF)
* Vasallen ”öppet hus” vid Grenadjärsbryggan premiärvisning av Gula villan
* Fysio Plus ”öppet hus”

Batteriet, Brygghuset och Ostmakeriet har öppet

Loppis - Hantverk - Mat