



NYHETSREV KA1 IF

Aug 2019

Ansv. utgivare, KA1IF styrelse

www.ka1if.se

Maratondag 28 september

Kom och testa våra pass och passa på att utmana dig själv och se hur många pass du klarar på en dag! Alla som klarar hela dagen får ett pris! Alla aktiviteter är gratis och det kommer finnas aktiviteter för både vuxna och barn. Alla pass är gratis och våra ledare finns på plats för frågor. Ingen anmälan krävs, det är bara att dyka upp! Mer info om tider och aktuella pass hittar du snart på hemsidan och på Facebook.

Det går att beställa lunch från ostmakeri och vill ni detta kontakta Catrin Grambo för mer information på Catrin.grambo@gmail.com

Rommedag 26:e januari 2020

Vi kommer naturligtvis att åka till Romme i början av nästa år igen. Håll utkik i början av december på vår hemsida www.ka1if.se och FB "Kom och träna med KA1IF".

Rindönatt

Håll utkik i för mer info på vår hemsida, anslagstavlor och FB.

Glöm inte fotbollen på onsdagar

Kl 20-21:30 onsdagar så kör vi fotboll idrottshallen, alla över 16 år välkomna!

Årsavgifter för 2019

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. (kolla våra kommunikationskanaler)**

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).

Inkludera aktivitet/er, namn, personnummer på barn/ungdom, samt telefonnummer till vårdnadshavare, i anmälan.

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.

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 t ex vad är egentligen SOMAMOVE?

Kom gärna med förslag på om det är något som saknas eller kan förbättras. 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

Aktivitetsschema för KA1 IF Hösten 2019

Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
10:00						Barngymnastik	Barninnebandy
							Boxercise
11:00							
16:00	Barntennis	Barntennis	Barntennis		Tennis		
17:00	Tennis	Barntennis	Tennis		Tennis		
17:15					Joggingkul		
18:00	Tennis				Tennis		
18:20		Zumba		Zumba			
19:00	Cirkelträning	Innebandy 19 - 21					
19:15	Uteträning		SomaMove				
19:30				Boxercise			
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	SomaMove	Solveig	solveig.rettig@gmail.com
Boxercise	Myrna	myrna.selenius@gmail.com	Tennis	Salim	44sakh@gmail.com
Cirkelträning	Erika	erika.eko@hotmail.com	Uteträning	Ewa	ewa.k.bergstrom@gmail.com
Gymnastik	Lukas	lukas.brehmer@specialelektro.se	Zumba	Kathrine	katherine_haide@hotmail.com
Innebandy	Stefan	stefan.axelsson@flir.se	Fotboll	Lennart	070-732 93 96
Innebandy barn	Gunnar	g_blomqvist@telia.com			
Joggingkul	Pelle	perda@kth.se			

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.