



NYHETS BREV

KA1 IF

Jan 2020

Ansv. utgivare, KA1IF styrelse
www.ka1if.se

Årsmöte

Kallelse till årsmöte kommer i separat mejl och på hemsidan i början av februari.

Rommedag 26:e januari 2020

Vi kommer självklart att åka till Romme sista söndagen i januari. Sista anmälningdag är den 16 januari så skynda dig att anmäla om du vill åka med! Mer information om anmälan hittar du på www.ka1if.se och FB "Kom och träna med KA1IF".

Rindönatt

Vårens datum är 18/1, 7/3 och den 25/4. Mer information ligger på hemsidan.

Seglarskolan

Vi vill redan nu informera om att det blir seglarskola även i sommar, vi lägger ut datum inom någon månad.

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

De flesta passen drar igång v 3, mer info finns under respektive aktivitet på hemsidan.

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, se 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

Aktivitetschema för KA1 IF Våren 2020

| Starttid: | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-----------|---------------|---------------|------------|-----------|------------|--|---------------|
| 08:45 | | | | | | SomaMove | |
| 10:00 | | | | | | Barngymnastik 9:45 - 10:30 (3-4 år) 10:30 - 11:15 (5-6 år) | 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 | | | | | |
| 19:00 | Cirkelträning | Innebandy | | | | | |
| 19:15 | Uteträning | Vuxna 19 - 21 | SomaMove | | | | |
| 19:30 | | Yoga | | 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) | solveiq.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@canaldigital.se | Zumba (Kathrine) | katherine_haide@hotmail.com |
| Innebandy (Stefan) | stefan.axelsson@flir.se | Fotboll (Lennart) | 070-732 93 96 |
| Innebandy barn (Per) | perhaqman65@yahoo.se | Yoga (Katherine) | katherine_haide@hotmail.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.