



NYHETS BREV

KA1 IF

Mars 2021

Årsmöte 25 april 16:30

Årsmötet blir i år digitalt, anmäl ditt deltagande senast den 9 april. En länk kommer att skickas via mejl innan mötet. Kallelse skickas ut till alla medlemmar och mer information finns även på hemsidan.

Information ifrån kommunen gällande Rindö sporthall:

Med anledning av regeringens och Folkhälsomyndighetens skärpta restriktioner för att minska smittspridningen har Vaxholms stad beslutat att stänga ner kommunens samtliga idrottsanläggningar inklusive fotbollsplaner. Detta började gälla måndagen 21 december 2020 och gäller tillsvidare. Just nu till och med V11. Nya beslut fattas varannan vecka.

Beslutet gäller för all föreningsverksamhet och idrottsutövning för personer födda innan 2002. Samtliga bokade terminstider och bokningar av enstaka tillfällen berörs.

Aktiviteter vi kör tillsvidare (och det är ganska många) – uppdatering för vårterminen 2021

Måndag	19:00	Cirkelträning – streamat
Tisdag	11:30	CrossNature – utomhus
Tisdag	16:00	Friidrott/gymnastik NYTT BARNPASS i hallen*
Tisdag	17:00	Bollsporter NYTT BARNPASS i hallen*
Onsdag	19:15	SomaMove – streamat
Torsdag	19:00	CrossNature – utomhus
Lördag	08:45	SomaMove - utomhus
Söndag	09:00	CrossNature – utomhus
Söndag	10:00	Friidrott/gymnastik NYTT BARNPASS i hallen*

EXTRA! Det finns även ett inspelat Boxpass som du kan träna till när du vill.

***Nytt pass för barn med nya ledare!** Det är verkligen extra kul att kunna presenterna två nya barnaktiviteter. Eftersom detta är ett pass för barn kan aktiviteten hållas inomhus i hallen, mer info om passen och anmälan finns på hemsidan.

Tennisbanan öppnar för spel vecka 15 – om vädret tillåter.

Läs mer om alla våra aktiviteter på Ka1if.se och i FB-gruppen **Kom och träna med Ka1 IF**.

Årsavgifter för 2021

Medlemskap i KA1IF krävs för att delta i föreningens aktiviteter, inklusive spel på tennisbanan.

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.

Vill du träna mer än ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi terminskort för 750 kr (300 kr för ungdomar upp till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1 IF. När du betalt terminskort mejla till stefan.axelsson@flir.se

Anmälan krävs till alla aktiviteter.

Anpassat schema med anledning av covid-19, vi genomför aktiviteter utomhus och streamade.

Aktivitetsschema för KA1 IF Vårterminen 2021 - Covidanpassat							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	(Utomhus)
09:00						(Utomhus)	Cross Nature
10:00							Bollsport (barn)
11:30		Cross Nature					(Idrottshallen)
12:00		(Utomhus)					
15:00							
16:00		Bollsport (barn)					
17:00		Friidrott/gymnastik (barn)					
17:15		(Idrottshallen x 2)					
18:00							
19:00	Cirkelträning			Cross Nature			
19:15	(Streamat)		SomaMove	(Utomhus)			
19:30			(Streamat)				
20:00							
21:00							

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

Kontaktpersoner

Cross Nature (Catrin) catrin.grambo@gmail.com
 SomaMove (Solveig) solveig.rettig@gmail.com
 Cirkelträning (Erika) erika.eko@hotmail.com
 Barnaktiviteter (Henrik) henrik.svengren@yahoo.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.

Ordinarie schema under normala omständigheter.

Aktivitetsschema för KA1 IF Vårterminen 2021							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
09:00							Cross Nature
10:00						Barn gymnastik 9:45 - 10:30 (3-4 år) 10:30 - 11:15 (5-6 år)	Bollsport (barn)
11:30				Cross Nature**			
12:00							
15:00						Tennis utebanan*	
16:00			Bollsport (barn)				
16:00	Tennis utebanan*	Tennis utebanan*	Tennis utebanan*				
17:00			Friidrott/gymnastik (barn)	Tennis*			
17:00							
17:15			Tennis utebanan*			Joggingkul	
18:00		Zumba				Tennis utebanan*	
19:00	Cirkelträning	Innebandy	Cross Nature				
19:15		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 samt * och ** finns på webben ka1if.se.

Kontaktpersoner

Badminton (Kent) mr.kent@ownit.nu
 Boxercise (Ylva) ylva@rindobyberaet.se
 Cirkelträning (Erika) erika.eko@hotmail.com
 Gymnastik (Lukas) lukas.brehmer@allente.tv
 Innebandy (Linus) ladolfsson@gmail.com
 Innebandy barn (Per) perhaqman65@yahoo.se
 Joggingkul (Pelle) perda@kth.se
 Barnaktiviteter (Henrik) henrik.svengren@yahoo.com
 SomaMove (Solveig) solveig.rettig@gmail.com
 Tennis (Salim) 44sakh@gmail.com
 Cross Nature (Catrin) catrin.grambo@gmail.com
 Zumba (Nathalie) nathalie_stuer@hotmail.com
 Fotboll (Lennart) 070-732 93 96
 Yoga (Secilia) info@Waxholmvoagcenter.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.

Vi vill som förening KA 1 IF gärna hålla våra medlemmar uppdaterade om föreningens verksamhet och samlar därför in mejladresser. Det gör vi när du betalar medlemsavgift och/eller när du anmäler dig till bokat. Om du inte vill att vi sparar din adress för utskick med information meddela vår kassör Stefan Axelsson på stefan.axelsson@flir.se