



NYHETSBREV

KA1 Idrottsförening

Höstterminen 2022

Välkommen till en ny termin tillsammans med Ka1if!

Höstterminen startar vecka 34, det gäller de flesta av våra pass, mer information finns för varje pass på hemsidan. Det kan komma att ske förändringar inför hösten och då återkommer vi med information på hemsidan.

Workout Rindö 3 september

Lördagen den 3 september genomför vi årets upplaga av "Workout Rindö" – en heldag med härliga pass tillsammans. Mer info finns på hemsidan. Först till kvarn gäller och sista anmälningdag är den 18 augusti.

RindöRuset 24 september

RindöRuset kommer nu bli en tradition då vi genomför det för andra året. I år kommer det finnas fyra klasser att anmäla sig till 5km, 10km, Militär och Barn. Anmälan för barn görs på plats, de andra klasserna anmäler man sig till via www.raceone.com. Under dagen kommer det finnas matvagnar, utställningar och lite andra aktiviteter. En riktig folkfest! Mer info kommer under hösten.

För terminskort* på 750 kr kan du som ungdom/vuxen träna följande varje vecka:

- Funktionell styrka
- CrossNature
- Box
- SomaMove
- Yoga
- Badminton
- Innebandy
- Fotboll

För barn erbjuder vi följande aktiviteter och terminskort* för 300 kr:

- Friidrott
- Barngymnastik
- Joggingkul
- Bollsport

**Plus årsavgift 100 kr för enskild medlem eller 300 kr för hela familjen. Som medlem kan du även boka tennistider på utebanan samt tenniskurser (både inom- och utomhus) med Salim. Läs mer om pass, tennis och anmälan på hemsidan ka1if.se.*

Ka1if.se och "Kom och träna med KA1IF" på Facebook

Missa inte att kolla in det senaste på föreningens hemsida, den uppdateras regelbundet. Gå gärna med i Facebookgruppen "Kom och träna med KA1 IF". Önskar du få våra nyhetsbrev via mejl, skicka din mejladress till: stefan.axelsson@teledyneflir.com

Rommedag 29:e januari 2023

Vi kommer naturligtvis att åka till Romme i början av nästa år igen. Denna resa kommer vi erbjuda kostnadsfri resa för ungdomar upp till och med 13 år. Håll utkik i början av december på vår hemsida www.ka1if.se och i FB-gruppen "Kom och träna med KA1IF" för mer detaljerad information om upplägg och tider.

Årsavgifter för 2022

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

- 300 kr/familj
- 100 kr/enskild medlem

Avgiften betalas in till pg 14 27 73-1, kontakta kassör Stefan Axelsson vid frågor, se mejladress lite längre ner.

Aktiviteter och avgifter för våra pass – höstterminen 2022

Anmälan: Till alla aktiviteter behöver du anmäla dig, gäller ej för återanmälan. Anmälan görs till respektive kontaktperson för passet (avgiften kan variera per aktivitet, se mer på hemsidan). Vi behöver även personnummer för barn och ungdomar samt telefonnummer till vårdnadshavare.

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.

Betalning: Skriv alltid vilken aktivitet/er det gäller, namn och mejladress. Avgiften betalas in till: **Ka1if pg 14 27 73-1**. När du betalt terminskort mejla till kassör: stefan.axelsson@teledyneflir.com

Aktivitetsschema för KA1 IF Höstterminen 2022 - GruppPASS							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
09:00							CrossNature
09:45						Barngymnastik (9:45 - 11:15)	
10:00							Bollsport (barn)
16:00							
17:00	Friidrott (barn)						
17:15					Joggingkul (barn)		
18:00							
19:00	Funktionell styrka	Innebandy (19-20:30)		CrossNature			
19:15			SomaMove	Yoga			
19:30		Box					
20:00	Badminton		Fotboll	Badminton			

Pass är ca 45 min - 1 timme långa. Mer info om respektive aktivitet finns på webben ka1if.se.

Kontaktpersoner:

Badminton (Kent)	mr.kent@ownit.nu	Friidrott barn (Evelina)	073-5576688.
Boxercise (Myrna)	myrna.selenius@gmail.com	SomaMove (Solveig)	solveig.rettig@gmail.com
Barngymnastik (Karin)	karin.lager@gmail.com	*Tennis (Salim) - se hemsidan	44sakh@gmail.com
Innebandy (Linus)	ladolfsson@gmail.com	CrossNature (Anna)	anna.glanmark@telia.com
Joggingkul (Pelle)	perda@kth.se	Funktionell styrka (Camilla)	camilla@zeventy.se
Bollsport barn (Jörgen)	jstromberg7@icloud.com	Fotboll (Lennart)	070-732 93 96
		Yoga (Ewa)	skioldebrandewa@gmail.com

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

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

För att delta på våra aktiviteter behöver du vara medlem i KA1 IF, då kan du även boka tennisbana och *tenniskurser.

Vi vill som förening 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 bokad. Om du inte vill att vi sparar din adress för utskick med information meddela vår kassör Stefan Axelsson på stefan.axelsson@teledyneflir.com