



Välkommen till en ny termin fylld av aktiviteter tillsammans med idrottsföreningen KA1 på Rindö.

**Höstterminen startar vecka 34**, det gäller de flesta av våra pass, mer information om respektive pass hittar du alltid på hemsidan [ka1if.se](http://ka1if.se).

**Med terminskort\* för ungdom (upp till 18 år)/vuxen kan du träna följande varje vecka:**

- Puls & Styrka - cirkelträning
- CrossNature
- Box
- SomaMove
- Yoga
- Badminton
- Innebandy
- Fotboll

**För barn (upp till 13 år) erbjuder vi följande aktiviteter för terminskortet:**

- Joggingkul
- Barngymnastik

Terminskortet kostar 750 kr för vuxna och 300 kr för barn och ungdomar upp till 18 år. Årsavgift tillkommer, se nedan under "Årsavgifter för 2023". Som medlem kan du även boka tennistider på utebanan samt tenniskurser (både inom- och utomhus) med Salim Khan. Läs mer om pass, tennis och anmälan på hemsidan [ka1if.se](http://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. Bli det förändringar kring våra aktiviteter uppdaterar vi där. Gå också gärna med i Facebookgruppen "Kom och träna med KA1IF". Vill du få vårt nyhetsbrev via mejl, skicka din mejladress till: [yiva@indobyberget.se](mailto:yiva@indobyberget.se)

#### **Rindöruset 2023 – 16 september**

Vi är med och arrangerar årets upplaga av Rindöruset. Vi behöver hjälp med funktionärer längs banan, vill och kan du vara med hör av dig till Stefan Axelsson på [Stiffe.ax@gmail.com](mailto:Stiffe.ax@gmail.com) eller Solveig Rettig på [solveig.rettig@gmail.com](mailto:solveig.rettig@gmail.com). Beräknad tid ca 1,5 timmar. Loppet startar 11:00.

#### **Årsavgifter för 2023**

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 Ylva Jonsson Strömberg för frågor, [yiva@rindobyberget.se](mailto:yiva@rindobyberget.se)

## Aktiviteter och avgifter för våra pass – höstterminen 2023

**Anmälan:** Till alla aktiviteter behöver du anmäla dig, *gäller ej för återanmälan*. Anmälan görs till respektive kontaktperson för passet. Vi behöver också personnummer för barn och ungdomar (*upp till 18 år*) samt telefonnummer till vårdnadshavare.

**Terminsavgift för ett fast gruppträningspass med ledare per vecka:** 400 kr

**Terminskort:** Vill du träna mer än ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi terminskort. Det kostar 750 kr för vuxna och 300 kr för barn och ungdomar upp till 18 år. Då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1 IF. När du betalt terminskort mejla till [ylva@rindobyberget.se](mailto:ylva@rindobyberget.se)

**Betalning:** Skriv alltid vilken aktivitet/er det gäller, namn och mejladress. Avgiften betalas in till:

**Kalif pg 14 27 73-1.** Kontakta [ylva@rindobyberget.se](mailto:ylva@rindobyberget.se) vid frågor.

*Ordinarie schema för aktiviteter som ingår i terminsavgiften:*

Aktivitetsschema för KA1 IF Höstterminen 2023 - GruppPASS							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
09:00							CrossNature
09:45						Barngymnastik (9:45 - 11:15)	
16:00							
17:00							
18:00		Joggingkul (barn)					
18:30				Yoga			
19:00	Puls & Styrka	Innebandy (19-20:30)		CrossNature			
19:15			SomaMove				
19:30		Box		Badminton			
20:00	Badminton		Fotboll				

*Passen är ca 45 min - 1 timme långa. Mer info om respektive aktivitet finns på webben [ka1f.se](http://ka1f.se).*

### Kontaktpersoner:

Badminton (Kent)

[mr.kent@ownit.nu](mailto:mr.kent@ownit.nu)

SomaMove (Solveig)

[solveig.rettig@gmail.com](mailto:solveig.rettig@gmail.com)

Boxercise (Myrna)

[myrna.selenius@gmail.com](mailto:myrna.selenius@gmail.com)

\*Tennis (Salim) - se hemsidan

[44sakh@gmail.com](mailto:44sakh@gmail.com)

Barngymnastik (Karin)

[karin.lager@gmail.com](mailto:karin.lager@gmail.com)

CrossNature (Anna)

[anna.qlanmark@telia.com](mailto:anna.qlanmark@telia.com)

Innebandy (Linus)

[ladolfsson@gmail.com](mailto:ladolfsson@gmail.com)

Puls och Styrka (Camilla)

[camilla@zeventy.se](mailto:camilla@zeventy.se)

Joggingkul (Mats)

[mats.bohman@murphysolution.com](mailto:mats.bohman@murphysolution.com)

Fotboll (Lennart)

070-732 93 96

Yoga (Ewa)

[skioldebrandewa@gmail.com](mailto:skioldebrandewa@gmail.com)

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 via [Bokat.se](http://Bokat.se) eller bokar tennisbanan. Om du inte vill att vi sparar din adress för utskick med information meddela vår kassör Ylva Jonsson Strömberg på [ylva@rindobyberget.se](mailto:ylva@rindobyberget.se)