

Nyhetsbrev Vårterminen 2024



Träning på Rindö - för alla!

Välkommen till ett nytt år fullt av aktiviteter tillsammans med idrottsföreningen KA1 på Rindö.

Vårterminen startar vecka 2, det gäller de flesta av våra pass, mer information om respektive pass, övriga aktiviteter och avgifter med mer hittar du alltid på hemsidan ka1if.se. Med QR-koden kommer du direkt till sidan. **Nyhet!** Bordtennis 18:00 – 19:00 söndagar.



Med terminskort för ungdom (upp till 18 år)/vuxen kan du träna följande varje vecka:
Puls & Styrka, Cirkelträning, CrossNature, Box, SomaMove, Yoga, Badminton, Innebandy, Bordtennis och Fotboll

För barn (upp till 13 år) erbjuder vi just nu följande aktiviteter, endast medlemsavgift krävs:
Joggingkul och Barngymnastik

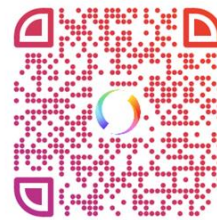
Årsavgifter för 2024

Medlemskap i KA1 IF krävs för att delta i föreningens aktiviteter, inklusive spel på tennisbanan i Rindö Hamn.

- 100 kr/enskild medlem (1:a QR-koden) eller 300 kr/familj (2: QR-koden):

Årsmöte

Mer information om årsmötet mejlas till alla medlemmar inom kort.



Seglarläger sommaren 2024

Veckorna för årets barnseglarläger är vecka 24 och 25.

Ordinarie schema för aktiviteter som ingår i terminsavgiften:

Aktivitetsschema för KA1 IF Vårterminen 2024 - GruppPASS							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
09:00							CrossNature
09:45						Barngymnastik (9:45 - 11:15)	
18:00		Joggingkul (barn)					Bordtennis
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 ka1if.se.