

Nyhetsbrev Höstterminen 2024



Träning på Rindö - för alla!

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

Höstterminen startar vecka 34, 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.



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

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) nedan eller på pg 14 27 73 – 1.

RindöRuset

Den 7 september är vi med och arrangerar RindöRuset på ön, en dag full av aktiviteter. Mer information och anmälda hittar du på hemsidan.



Ordinarie schema för aktiviteter som ingår i terminsavgiften:

Aktivitetsschema för KA1 IF Höstterminen 2024 - GruppPASS							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
09:00							CrossNature
10:00						Barngymnastik (10:00 - 11:30)	
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						

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