

Nyhetsbrev

Höstterminen 2025



Träning på Rindö – för alla!

Välkommen till ny termin 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, Bordtennis och **Nyheten Mindfulness!**

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

Joggingkul och Barngymnastik.

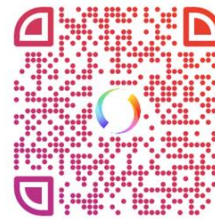
Årsavgifter för 2025

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.**

Nytt pass hösten 2025!

Nu kan vi erbjuda Mindfulness på tisdagar 18:15 – 19:15. En mild men kraftfull övning med full uppmärksamhet mot nuet med öppenhet och medkänsla. Läs mer om passet och anmälan på hemsidan ka1if.se.



Ordinarie schema för aktiviteter som ingår i terminsavgiften:

Aktivitetsschema för KA1 IF Höstterminen 2025 - 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
18:15		Mindfulness					
19:00	Puls & Styrka	Innebandy (19-20:30)		CrossNature / Yoga			
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.