

Ledare våren 2015

<u>Aktivitet</u>	<u>Namn</u>	<u>Tel.</u>	<u>Mobil.</u>
Promenader	Lena & Olle	450 08	0701829161
Spinning	Maj	430 52	0706353348
Cirkelträning	Jessica	451 01	0738207031
Cirkelträning	Stina	451 09	0722442683
Innebandy	Johan Sigvardsson	451 09	0702046609
Innebandy	Torbjörn	441 24	0738453445
Skytte	Ingemar	441 12	0705816033
Miniorerna	Johan Svensson		0722001099
Pingis	Thomas	66 40 20	0708112874
Tabata / Gym	Jenny		0721608251
Löpning / cykling utomhus	Roy		0735098650
Gymmet Juniorer	Markus		0738080447
Gymmet Seniorer	Jan	450 37	0703009597
Må bra gruppen	Ingrid		0705470586



- ditt närmaste träningsställe

Program för våren 2015

Nytt späckat program för våren. Välkomna till Albylen och träna tillsammans med oss.

Priser:

1 aktivitet 50:-
10-kort 450:-
6-månaders kort 1100:-
12-månaders kort 1800:-

Bankgiro 378-7710

Information: ChiBall är en unik träningsform som är energigivande och stärkande, med inriktning på att förbättra rörlighet, balans och koordination. Rörelserna utförs med en liten boll som gör det lättare att fokusera och finna balans. Passet avslutas med skön avslappning. **I vår tar ChiBall en liten paus** men återkommer förhoppningsvis i höst igen. **Tabata** är ett annat uttryck för intensivträning. 20 sek arbete och 10 sek vila som både ökar din styrka och förbränner fett. En av de effektivaste träningsformerna som finns.

Mer info, se hemsidan www.albylen.se

www.albylen.se

Medlemsavgift i HAIK:
Skolungdom t.o.m åk 9 50:-
Vuxen 100:-
Familj 200:-
Bankgiro 378-7710



En nyhet i vårt program denna gång. Vi kommer att starta upp något som kommer att heta "Fredagsklubben". Denna aktivitet kommer att köras med jämna mellanrum på fredagar i Albylen och kommer att rikta sig främst till våra ungdomar. Ledare för detta kommer att vara Haidi Björk och Anna Lövström. Mer info om detta kommer senare.



Vi kommer även i vår fortsätta med löpning och cykling utomhus med Roy som ledare samt promenaderna med lite frågesport. Mer info om när detta startar upp kommer senare. Håll utkik på hemsidan.

www.albylen.se

<u>Start</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Tid</u>	<u>Ledare</u>	<u>Avgift</u>	<u>Förän- mälan</u>
2 / 2	Spinning	Måndag 17.30-18.30	Maj	Se prislista	Ja
*	Tabata * T om 31/3	Onsdag 19.00-20.00	Jenny	450 kr/ 10 ggr	Ja
13 / 1	Cirkelträning	Tisdag 19.00-20.30	Stina o Jessica	Se prislista	Ja
19 / 1	Innebandy	Måndag 18.00-19.30	Johan o Torbjörn	Medlem i HAIK	Nej
15 / 1	Skytte	Torsdag 18.00-20.00	Ingemar	Medlem i Skyttef	Nej
15 / 1	Miniorerna	Torsdag 17.00-19.00	Johan		Nej
	Bastu dam	Onsdag 18.00-20.30		Se prislista	Nej
	Bastu herr	Fredag 18.00-20.00		Se prislista	Nej
14 / 1	Pingis	Onsdag 18.00-20.00	Thomas	Se prislista	Nej
3 / 3	Må bra grupp	Tisdag 13.00-16.00	Ingrid	450 kr/ 10 ggr	Nej
	Gym	Alla dagar 07.00-21.00	Utan ledare	Se prislista	Nej
	Gym med instruktör	Tisdag 18.00-19.00	Jenny	450 kr/ 10 ggr	Ja
14 / 1	Gruppträning Gym Junior	Onsdag 18.00-19.00	Markus	450 kr/ 10 ggr	Ja
17 / 1	Gruppträning Gym Senior	Lördag 09.00-10.00	Jan	450 kr/ 10 ggr	Ja

Föränmälan till spinning och cirkelträning görs via hemsidan,
www.albylen.se