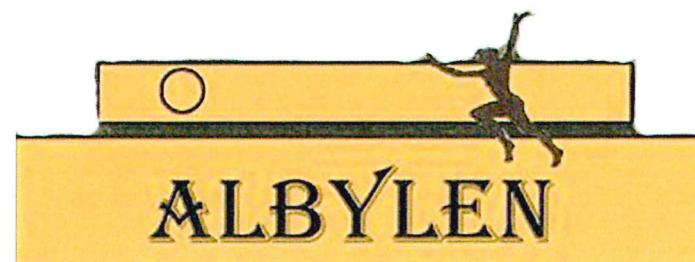


Ledare hösten 2015

<u>Aktivitet</u>	<u>Namn</u>	<u>Tel.</u>	<u>Mobil.</u>
Promenader	Lena S & Olle	450 08	0701829161
Spinning	Maj	430 52	0706353348
Spinning	Stefan & Katarina	353 14	0733886606
Cirkelträning	Jessica	451 01	0738207031
Cirkelträning	Stina	451 09	0722442683
Zumba	Emma		0702948726
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
ChiBall	Lena W	66 40 15	0731820703
Löpning / cykling utomhus	Roy		0735098650
Gymmet Juniorer	Markus		0738080447
Gymmet Seniorer	Jan	450 37	0703009597
Må bra gruppen	Ingrid		0705470586

www.albylen.se



- ditt närmaste träningsställe

Program för hösten 2015

Nytt späckat
program för
hösten.

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. **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

Medlemsavgift i HAIK:

Skolungdom t.o.m åk 9	50:-
Vuxen	100:-
Familj	200:-

Bankgiro 378-7710



Nytt för hösten!

Nu kan vi erbjuda de omtyckta aktiviteterna **Zumba** och **ChiBall** igen! Emma kommer att köra en Zumbagrupp i höst. Mer info kommer senare, **håll utkik på vår hemsida**. Lena kör ChiBall fredagar med start den 2 oktober. Vi kommer även lägga till ett extra **spinning-pass** på torsdagar. Ledare för detta är Stefan och Katarina.

Föranmälan till Zumba och ChiBall görs till respektive ledare. Se telefonlista.

Gymmet är öppet alla dagar mellan 07.00-21.00



Löpning och cykling utomhus samt promenaderna pågår även i höst.



www.albylen.se

<u>Start</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Tid</u>	<u>Ledare</u>	<u>Avgift</u>	<u>Föranmälan</u>
21 / 9	Spinning	Måndag 17.30-18.30	Maj	Se prislista	Ja
1 / 10	Spinning	Torsdagar 19.00-20.00	Stefan o Katarina	Se prislista	Ja
13 / 9	Tabata	Söndag 19.30-20.30	Jenny	450 kr/ 10 ggr	Ja
15 / 9	Cirkelträning	Tisdag 19.00-20.30	Stina o Jessica	Se prislista	Ja
7 / 9	Innebandy	Måndag 18.00-19.30	Johan o Torbjörn	Medlem i HAIK	Nej
17 / 9	Skytte	Torsdag 18.00-20.00	Ingemar	Medlem i Skyttef	Nej
10 / 9	Miniorerna	Torsdag 17.00-19.00	Johan o Karin		Nej
	Bastu dam	Onsdag 18.00-20.30		Se prislista	Nej
	Bastu herr	Fredag 18.00-20.00		Se prislista	Nej
16 / 9	Pingis	Onsdag 18.00-20.00	Thomas	Se prislista	Nej
29 / 9	Må bra grupp	Tisdag 13.00-16.00	Ingrid	450 kr/ 10 ggr	Nej
2 / 10	ChiBall * Ej 30/10	Fredag* 16.00-17.00	Lena	Se prislista	Ja
	Gym med instruktör	Tisdag 18.00-19.00	Jenny	Se prislista	Nej
7 / 10	Gruppträning Gym Junior	Onsdag 18.00-19.00	Markus	450 kr/ 10 ggr	Ja
29 / 8	Gruppträning Gym Senior	Lördag 09.00-10.00	Jan	450 kr/ 10 ggr	Ja

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