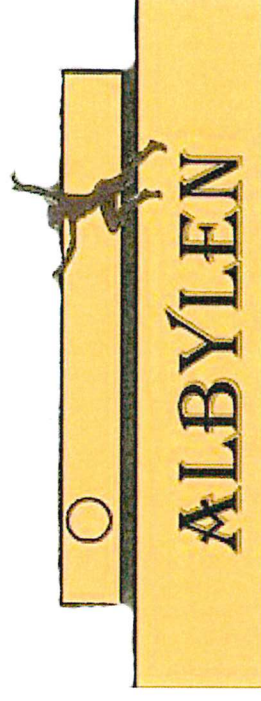


Ledare hösten 2016

<u>Aktivitet</u>	<u>Namn</u>	<u>Tel.</u>	<u>Mobil.</u>
Promenader	Lena S & Olle	450 08	0701829161
Spinning	Maj	430 52	0706353348
Cirkelträning	Jessica	451 01	0738207031
Cirkelträning	Stina	451 09	0722442683
Innebandy	Johan	451 09	0702046609
Innebandy	Ingemar	441 12	0705816033
Skytte	Ingemar	441 12	0705816033
Miniorer/Juniorer	Karin	56 44 89	
Pingis	Thomas	66 40 20	0708112874
Bonngympa	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



- ditt närmaste träningsställe

Program för hösten 2016

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: I höst startar vi Bonngympa! Vad är det för gympa undrar ni? Jo- det är gympa som fokuserar på att ge ökad rörlighet för stela muskler. 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



Albylen 10 år!

I år är det 10-årsjubileum för Albylen.
Vi kommer att ha en inspirationsdag i
höst tillsammans med
Smålandsidrotten. **Lördag den 29/10**
2016 är alla intresserade välkomna till
Albylen för diskussioner om hur vi skall
driva vår verksamhet på Albylen framåt!
Kolla hemsidan för mer information!



Föränmälan Må Bra Gruppen och Bonngympa görs till
respektive ledare. Se telefonlista.

Gymmet är öppet alla dagar mellan 07.00-21.00



Löpning och cykling utomhus
pågår även i höst.
Mer info kommer senare.



www.albylen.se

<u>Start</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Tid</u>	<u>Ledare</u>	<u>Avgift</u>	<u>Föränmälan</u>
3/10	Spinning	Måndag 17.30-18.30	Maj	Se prislista	Ja
13/9	Cirkelträning	Tisdag 19.00-20.30	Stina o Jessica	Se prislista	Ja
12/9	Innebandy	Måndag 17.30-18.45	Johan o Ingemar	Medlem i HAIK	Nej
15/9	Skytte	Torsdag 18.00-20.00	Ingemar	Medlem i Skyttef	Nej
7/9	Miniorer / Juniorer	Torsdag 17.00-18.45	Karin		Nej
	Bastu dam	Onsdag 18.00-20.30		Se prislista	Nej
	Bastu herr	Fredag 18.00-20.00		Se prislista	Nej
14/9	Pingis	Onsdag 18.00-20.00	Thomas	Se prislista	Nej
4/10	Må bra grupp	Tisdag 13.00-16.00	Ingrid	450 kr/ 10 ggr	Ja
3/10	Bonngympa	Måndag 19.30-20.30	Lena	450 kr/10 ggr	Ja
7/9	Gruppträning Gym Junior	Onsdag 18.00-19.00	Markus	450 kr/ 10 ggr	Ja
10/9	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