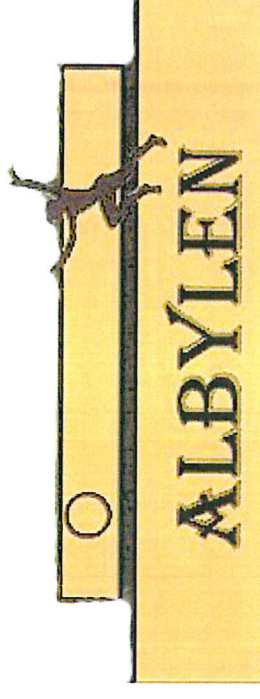


Ledare hösten 2017

<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
Barnkör	Aili	56 44 70	
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 2017

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 eller

Swish nummer 123 288 7446

Information: I höst provar vi Frigörande dans. Dansen är ett slags mindfulness i rörelse. Höstens kurs (5 ggr) är fullbokad, men hör av dig om du vill vara med till våren då vi planerar en ny omgång på 5ggr. 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 eller
Swish 123 288 7446



Visst vill du vara med på nya och extra aktiviteter?

Anmäl din epost-adress till
lana_olof@telia.com

Då får du all information direkt hem i din epost

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

Gymmet är öppet alla dagar mellan 07.00-21.00



Löpning utomhus pågår även i höst.
Kontaktperson Roy 073-5098650



www.albylen.se

<u>Start</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Tid</u>	<u>Ledare</u>	<u>Avgift</u>	<u>Föränmälan</u>
18/9	Spinning	Måndag 17.30-18.30	Maj	Se prislista	Ja
12/9	Cirkelträning	Tisdag 19.00-20.30	Stina o Jessica	Se prislista	Ja
2/10	Innebandy	Måndag 17.30-18.45	Johan o Ingemar	Medlem i HAIK	Nej
21/9	Skytte	Torsdag 18.00-20.00	Ingemar	Medlem i Skyttef	Nej
13/9	Barnkör	Onsdag 15.00-15.45	Aili		Nej
	Bastu dam	Onsdag 18.00-20.30		Se prislista	Nej
	Bastu herr	Fredag 18.00-20.00		Se prislista	Nej
13/9	Pingis	Onsdag 18.00-20.00	Thomas	Se prislista	Nej
19/9	Må bra grupp	Tisdag 13.00-16.00	Ingrid	450 kr/ 10 ggr	Ja
30/10	Bonngympa	Måndagar 19.30-20.30	Lena	450 kr/10 ggr	Ja
6/9	Gruppträning Gym Junior	Onsdag 18.00-19.00	Markus	450 kr/ 10 ggr	Ja
9/9	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