



VÄLKOMNA TILL ÅIF:S AKTIVITETER HÖSTEN 2022



OBS!

Anmälan och betalning till samtliga grupper i alla sektioner sker via länk på vår hemsida www.atvidabergsif.nu eller via QR-koden här bredvid. En administrationsavgift mellan 9 och 59 kr, beroende på beloppet, per betalning tillkommer.

När du har betalat avgiften får du tillgång till smarta funktioner i SportAdmin MedlemsApp som du laddar ner där appar finns.



Gymnastik

BARGYMNASTIK 4-5 år, 5-6 år (4 år senast den 31 december)

Måndag	Tisdag
17.00-18.00 Långbrott 4-5 år 18.00-19.00 Långbrott 5-6 år Rebecca Silfverberg, Nellie Gullquist, Albiona Sylva	17.00-18.00 Sporthall C 4-5 år 18.00-19.00 Sporthall C 5-6 år Wilma Helmersson, Molly Lindgren

UNGDOMSGYMNASTIK 6-9 år, 10 år-

Redskapsgymnastik, trampett, dans och lek för tjejer och killar.

Ungdomsgymnastik 6-9 år	Ungdomsgymnastik 10 år-
Tisdag 18.00-19.00 Långbrott Torsdag 17.00-18.00 Långbrott Amelia Södergren, Cassandra Skoog	Tisdag 19.00-20.00 Långbrott Torsdag 18.00-19.00 Långbrott Amelia Södergren, Cassandra Skoog

ALLA KAN GYMPA

Rörelseglädje för tjejer och killar med någon form av funktionsvariation.

Alla kan gympa 6-20 år
Torsdag 16.00-17.00 Långbrott Emmie Johansson, Isabelle Wetterhall

TÄVLINGSGYMNASTIK FLICKOR

Intagning till tävlingsgymnastik C för flickor födda 2015-2017.

Tävlingsgymnastik A och B endast för deltagare från föregående termin.

Tävlingsgymnastik A	Tävlingsgymnastik B	Tävlingsgymnastik C
Måndag 16.00-19.00 Sporthall A Torsdag 16.00-19.00 Sporthall A Susanne Wetterhall, Agnes Svensson, Stella Jacobsson, Moa Sundberg, Alma Winge, Märta Holmén Hägerdal	Måndag 16.00-18.00 Sporthall A Torsdag 16.00-18.00 Sporthall A	Måndag 16.30-18.00 Sporthall A

DRILL

Intagning till drill C för flickor och pojkar födda 2016 och tidigare.

Drill A och B endast för deltagare från föregående termin.

Drill A	Drill B	Drill C
Fredag 16.00-18.00 Tennishallen Söndag 17.00-20.00 Sporthall A Sara Rosengren, Mathilda Kammeby Asklöf	Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen Mathilda Kammeby Asklöf, Ella Fredriksson, Martina Kammeby Asklöf	Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen Sara Rosengren, Ella Fredriksson, Martina Kammeby Asklöf

DANS 5-6 år, 7 år-

För tjejer och killar.

Dans 5-6 år	Dans 7 år-
Torsdag 16.30-17.15 Sporthall B Martina Lindh, Tyra Thorslund	Torsdag 17.15-18.00 Sporthall B Martina Lindh, Tyra Thorslund

GRUPPTRÄNING Samtliga grupper från 13 år.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
Box 17.45-19.00 Sporthall B Niklas Walter	Bodytoning 18.00-19.00 Sporthall B Olika ledare	Styrka core 18.00-19.00 Sporthall B Marlene Asplund	Zumba 18.00-19.00 Sporthall B Maria Gullquist	Cirkelträning 17.00-18.00 Sporthall B Olika ledare	Aerobic OBS! Start 4/9 18.30-19.45 Långbrott Susanne Wetterhall
Step 1 19.00-20.00 Sporthall B Lotta Carlsson	Zumba 19.00-20.00 Sporthall B Susanne Wetterhall	Medelgympa 19.00-20.15 Långbrott Lotta Carlsson	Step 3 19.15-20.15 Sporthall B Susanne Wetterhall		
	Motion herrar 20.00-21.00 Långbrott Bo Nyman				

Passbeskrivning

Motion herrar - Kondition, styrka och smidighet.

Medelgympa - Kondition, styrka och smidighet.

Zumba - Latinoinspirerat danspass.

Aerobic - Dansant konditionspass, kort styrkedel.

Box - Träning med boxningshandskar och mittsar.

Bodytoning - Styrke- och konditionspass med bodybars, hantlar och gummiband.

Cirkelträning - Styrke- och konditionsträning.

Step 1 - Enkel men jobbig koreografi, kort styrkedel.

Step 3 - Dansant koreografi.

UPPLYSNINGAR: Susanne Wetterhall 070-309 05 64 eller susanne.wetterhall@telia.com.

HÖSTTERMINEN, vecka 36-49, börjar 5 september (förutom aerobic som startar söndag 4 september).

AVSLUTNING i Sporthallen söndag 11 december kl. 15.00.

Friidrott



UNGDOMSTRÄNING

Träningen är tyvärr inställd tills vidare då vi inte har någon tränare.
Information Ingrid Grönqvist 073-050 52 66

INTERVALLTRÄNING

Torsdag 18.00 Samling vid "Skiteken"
t.o.m. 20/10
Karin Wiklund 070-541 63 57

BYSJÖLOPPET

Lördag den 10 september vid Edbergavallen

Distanser och klassindelning: 700 m för barn födda 2010 eller senare, ingen tidtagning
1,3 km för pojkar och flickor födda 2010-2011, 2012 och senare
5 km alla åldrar, ingen tidtagning
5 km för pojkar och flickor födda 2006 eller senare, män och kvinnor födda 2005 eller tidigare
10 km för män och kvinnor född 1973 eller senare, män och kvinnor födda 1972 eller tidigare

Mer information och anmälan finns på vår hemsida www.atvidabergsif.nu.

Skidor

TEKNIKTRÄNING

Torsdag 17.30 vid Skidstugan
Start 27/10
Thomas Persson 070-605 13 80
Lennart Bergström 073-061 67 05

SKIDSPÅR

Vid snötillgång spåras det på följande platser:
Vid ÅIF:s skidstuga (Elljusspåret+Humpa) och på Golfbanan
Info: www.skidspår.se

CYKELTRÄNING UNGDOM

Onsdag 17.30 Hallaholm 17/8-28/9
Per-Axel Jonsson 070-591 38 60, Anders Paju 073-418 48 83,
Anna Beck-Friis 073-929 59 67, Emma Elvebäck 070-271 79 34
Mer info: www.atvidabergsif.nu/Cykel

Styrketräning

All träning sker i våra lokaler i ÅSSA-huset med ingång från Ålundaplan. Fri parkering.

- konditionsavdelning med ett stort antal maskiner
- avdelning med lösa vikter
- ett 40-tal maskiner för alla muskelgrupper
- öppet veckans alla dagar hela året

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
7.00-21.00	7.00-21.00	7.00-21.00	7.00-21.00	7.00-21.00	8.00-17.00	8.00-17.00

OBS! Ev. ändring av öppettiderna anslås i lokalen, på vår hemsida www.atvidabergsif.nu och på Facebook - Åif atletektion (offentlig grupp)

UPPLYSNINGAR: Pär Andersson 070-347 70 54



Avgifter

OBS! Anmälan och betalning till samtliga grupper i alla sektioner sker via länk på vår hemsida www.atvidabergsif.nu eller via QR-koden här bredvid. En administrationsavgift mellan 9 och 59 kr, beroende på beloppet, per betalning tillkommer.

	Barn t.o.m. 18 år (halvår)	Vuxna (halvår)
Medlemsavgift per år:	200:- (100:-)	400:- (200:-)

Gymnastiksektionen träningsavgift per termin

Barngymnastik (1 tim/vecka)	250:-	
Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)	350:- + 150:- träningslicens (1/10-30/9)	
Alla kan gympa (1 tim/vecka)	250:-	
Drill (2 tim, 5 tim/vecka)	350:-, 650:-	
Dans (45 min/vecka)	200:-	
Tävlingsgymnastik (1,5 tim, 4 tim, 6 tim/vecka)	300:-, 550:-, 750:- + 180:- tävlingslicens (1/10-30/9)	
Gruppträning		
En grupp	350:-	450:-
Gruppträningskort alla grupper	550:-	750:-

Atletektionen träningsavgift

Halvårskort	600:- (födda 2008 och tidigare)
-------------	---------------------------------

Friidrottssektionen och skidsektionen träningsavgift

Av tekniska skäl tillkommer 1 kr i träningsavgift

Aktivitetsbladet finns även på vår hemsida: www.atvidabergsif.nu

Vi finns också på:

Facebook

ÅIF (Åtvidabergs Idrottsförening) (grupp)

Åif atletektion (grupp)

Åtvidabergs IF Skidor (sida)

Instagram

atvidabergsidrottsforening

aiftavlingsgymnastik

ICA
Supermarket

Åtvidabergs Sparbank
Vi skapar åternäring

