



# VÄLKOMNA TILL ÅIF:S AKTIVITETER VÅREN 2022



## OBS!

Anmälan och betalning till samtliga grupper i alla sektioner sker via länk på vår hemsida [www.atvidabergsif.nu](http://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 30 juni)

Måndag	Tisdag	Torsdag
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 Amelia Södergren, Alice Dahl	16.30-17.30 Sporthall C 4-5 år 17.30-18.30 Sporthall C 5-6 år Isabelle Karlsson, Meja Gustavsson

### 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 Nike Brindmark, Thea Holmgren, Alma Nilsson	Tisdag 19.00-20.00 Långbrott Torsdag 18.00-19.00 Långbrott Nike Brindmark, Thea Holmgren, Alma Nilsson

### ALLA KAN GYMPA

Rörelseglädje för tjejer och killar med någon form av funktionsvariation.

Alla kan gympa A 6-20 år	Alla kan gympa B 6-20 år
Torsdag 15.00-16.00 Långbrott Fokus på kropps kontroll, lek, dans och rytm Emmie Johansson, Isabelle Wetterhall	Torsdag 16.00-17.00 Långbrott Olika typer av träning i ett lite högre tempo 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, Ellen Brown, Alma Winge, Märta Holmén Hägerdal, Agnes Svensson, Stella Jacobsson	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 2015 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, Alicia Juhlin	Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen Emilia Asklöf, Emilia Landstedt

### DANS 5-6 år, 7-9 år och 10 år-

För tjejer och killar.

Dans 5-6 år	Dans 7-9 år	Dans 10 år-
Söndag 16.00-17.00 Sporthall B Amelia Södergren, Alice Dahl	Söndag 17.00-18.00 Sporthall B Amelia Södergren, Alice Dahl	Söndag 18.00-19.00 Sporthall B Amelia Södergren, Alice Dahl

### GRUPPTRÄNING Samtliga grupper från 13 år.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
<b>Box</b> 17.45-19.00 Sporthall B Niklas Walter	<b>Bodytoning</b> 18.00-19.00 Sporthall B Olika ledare	<b>Styrka core</b> 18.00-19.00 Sporthall B Camilla Radford	<b>Zumba</b> 18.00-19.00 Sporthall B Maria Gullquist	<b>Cirkelträning</b> 17.00-18.00 Sporthall B Olika ledare	<b>Aerobic OBS! Start 9/1</b> 18.30-19.45 Långbrott Susanne Wetterhall
<b>Step 1</b> 19.00-20.00 Sporthall B Lotta Carlsson	<b>Zumba</b> 19.00-20.00 Sporthall B Susanne Wetterhall	<b>Medelgympa</b> 19.00-20.15 Långbrott Lotta Carlsson	<b>Step 3</b> 19.15-20.15 Sporthall B Susanne Wetterhall		
	<b>Motion herrar</b> 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](mailto:susanne.wetterhall@telia.com).

VÅRTERMINEN, vecka 2-16, börjar 10 januari (förutom aerobic som startar söndag 9 januari).

AVSLUTNING i Sporthallen söndag 24 april kl. 15.00.

# Friidrott



## UNGDOMSTRÄNING

Måndag 17.00-19.00 Sporthall C vecka 2-17  
Torsdag 18.30-19.30 Sporthall C vecka 2-17  
Ingrid Grönqvist 073-050 52 66  
Nikolaj Lindblad

Måndag 17.30-19.00 Edbergavallen vecka 18-27, 33-39  
Onsdag 17.30-19.00 Edbergavallen vecka 18-27, 33-39  
Ingrid Grönqvist 073-050 52 66  
Nikolaj Lindblad

## INTERVALLTRÄNING

Torsdag 18.00 Samling vid "Skiteken"  
Start 17/3  
Karin Wiklund 070-541 63 57

## BYSJÖLOPPET OCH LILLA BYSJÖLOPPET

Den 10 september avgörs det 39:e Bysjöloppet och det 29:e Lilla Bysjöloppet.

Banlängder Bysjöloppet: 5, 11 och 18 km

Banlängder Lilla Bysjöloppet: 5 km för pojkar och flickor t.o.m. 16 år  
1,3 km för pojkar och flickor t.o.m. 12 år  
700 m för barn t.o.m. 12 år, ingen tidtagning

Mer information och anmälan kommer att finnas vår hemsida [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu).

# Skidor

## TEKNIKTRÄNING

Torsdag 17.30 vid Skidstugan  
13/1-10/3  
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](http://www.skidspår.se)

## CYKELTRÄNING UNGDOM

Onsdag 17.30 Hallaholm Start 6/4  
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](http://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](http://www.atvidabergsif.nu) och på Facebook - Åif atletsektion (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](http://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	Vuxna
<b>Medlemsavgift per år:</b>	200:-	400:-
<b>Gymnastiksektionen träningsavgift per termin</b>		
1. Barngymnastik (1 tim/vecka)	250:-	
2. Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)	350:- + 150:- träningslicens (1/10-30/9)	
3. Dans (1 tim/vecka)	250:-	
4. Drill (2 tim, 5 tim/vecka)	450:-, 750:-	
5. Tävlingsgymnastik (1,5 tim, 4 tim, 6 tim/vecka)	400:-, 650:-, 850:- + 180:- tävlingslicens (1/10-30/9)	
6. Gruppträning		
En grupp	350:-	450:-
Gruppträningskort alla grupper	550:-	750:-
<b>Atletsektionen träningsavgift</b>		
Årskort		800:- (födda 2008 och tidigare)
<b>Friidrottssektionen och skidsektionen träningsavgift</b>		
Av tekniska skäl tillkommer 1 kr i träningsavgift		
<b>ÅIF-kortet - Gäller hos atletsektionen och all gruppträning hos gymnastiksektionen (medlems- och träningsavgift)</b>		
Årskort	2300:- (ord. 2700:-)	3000:- (ord. 3400:-)

Aktivtetsbladet finns även på vår hemsida: [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu)

Vi finns också på:

### Facebook

ÅIF (Åtvidabergs Idrottsförening) (grupp)

Åif atletsektion (grupp)

Åtvidabergs IF Skidor (sida)

### Instagram

atvidabergsidrottsforening

aiftavlingsgymnastik



Åtvidabergs Sparbank  
Vi skapar åternaering

