



# VÄLKOMNA TILL ÅIF:S AKTIVITETER VÅREN 2023



## 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

### BARNGYMNASTIK 4-5 år, 5-6 år (4 år senast den 30 juni)

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 18.00-19.00 Långbrott Amelia Södergren, Cassandra Skoog	Tisdag 19.00-20.00 Långbrott Torsdag 19.00-20.00 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 2016-2018.

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	Måndag 16.00-18.00 Sporthall A Torsdag 16.00-18.00 Sporthall A	Måndag 16.30-18.00 Sporthall A
Susanne Wetterhall, Agnes Svensson, Stella Jacobsson, Alma Winge, Märta Holmén Hägerdal		

### DRILL

Intagning till drill C för flickor och pojkar födda 2017 och tidigare.

Drill A och B endast för deltagare från föregående termin.

Drill A	Drill B	Drill C
Tisdag 16.00-18.00 Sporthall A 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-
Söndag 16.00-17.00 Sporthall B Josefin Edström, Erika Cockburn	Söndag 17.00-18.00 Sporthall B Josefin Edström, Erika Cockburn

### 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 Marlene Asplund	<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 8/1</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 9 januari (förutom aerobic som startar söndag 8 januari).

AVSLUTNING i Sporthallen söndag 23 april 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"  
Start 16/3  
Karin Wiklund 070-541 63 57

## BYSJÖLOPPET

Lördag den 9 september vid Edbergavallen

Distanser och klassindelning: 700 m för barn födda 2011 eller senare, ingen tidtagning  
1,3 km för pojkar och flickor födda 2011 och senare  
5 km alla åldrar, ingen tidtagning  
5 km för pojkar och flickor födda 2007 eller senare, män och kvinnor födda 2006 eller tidigare  
10 km för män och kvinnor född 1974 eller senare, män och kvinnor födda 1973 eller tidigare

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

## Skidor

### TEKNIKTRÄNING

Torsdag 17.30 vid Skidstugan  
12/1-9/3  
Thomas Persson 070-605 13 80  
Lennart Bergström 073-061 67 05

### SKIDSPÅR

Vid snöttillgång 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 5/4  
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](http://www.atvidabergsif.nu)

## 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

**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>		
Barngymnastik (1 tim/vecka)	250:-	
Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)	350:- + 150:- träningslicens (1/10-30/9)	
Alla kan gympa (1 tim/vecka)	250:-	
Dans (1 tim/vecka)	250:-	
Drill (2 tim, 5 tim/vecka)	450:-, 750:-	
Tävlingsgymnastik (1,5 tim, 4 tim, 6 tim/vecka)	400:-, 650:-, 850:- + 180:- tävlingslicens (1/10-30/9)	
Gruppträning		
En grupp	350:-	450:-
Gruppträningskort alla grupper	550:-	750:-
<b>Atletsektionen träningsavgift</b>		
Helårskort		800:- (födda 2009 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 (födda 2009 och tidigare)	2300:- (ord. 2700:-)	3000:- (ord. 3400:-)

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

Vi finns också på:

### Facebook

ÅIF (Åtvidabergs Idrottsförening)

Åif atletsektion

Åtvidabergs IF Skidor

### Instagram

atvidabergsidrottsforening

aiftavlingsgymnastik

**ICA**  
Supermarket

Åtvidabergs Sparbank  
Vi skapar återvärdning

