



# VÄLKOMNA TILL ÅIF:S AKTIVITETER HÖSTEN 2024



## 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 appen SportAdmin som du laddar ner där appar finns.



## Gymnastik

### BARNGYMNASTIK 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 Frida Wärn Olsson, Sarah Wärn Olsson, Jonna Svensson	17.00-18.00 Sporthall C 4-5 år 18.00-19.00 Sporthall C 5-6 år Deana Ottosson, Moa Adenberg

### 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 Tuva Robertsson, Livia Lindström, Nellie Wall, Filippa Lindqvist	Tisdag 19.00-20.00 Långbrott Torsdag 19.00-20.00 Långbrott Tuva Robertsson, Livia Lindström, Nellie Wall, Filippa Lindqvist

### KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK

Intagning till grupp C för flickor födda 2017-2019.

Grupp A och B endast för deltagare från föregående termin.

KvAG grupp A	KvAG grupp B	KvAG grupp C
Måndag 16.00-19.00 Sporthall A Torsdag 16.00-19.00 Sporthall A Susanne Wetterhall, Agnes Svensson, Stella Jacobsson, Lisen Ekvall, Märta Holmén Hägerdal, Polina Vicinskyte	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 2018 och tidigare.

Drill A och B endast för deltagare från föregående termin.

Drill A	Drill B	Drill C	Drill D
Fredag 16.00-18.00 Sporthall A Söndag 17.00-20.00 Sporthall A Sara Rosengren, Mathilda Kammeby Åbring	Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen	Tisdag 18.00-19.00 Tennishallen Mathilda Kammeby Åbring, Sara Rosengren, Martina Kammeby Asklöf, Wilma Wärnelius, Hilma Gärme Strand, Maria Andersson	Tisdag 17.00-18.00 Tennishallen

### 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 1/9</b> 18.30-19.45 Långbrott Susanne Wetterhall
	<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 3** - Dansant koreografi.

UPPLYSNINGAR: Susanne Wetterhall 070-309 05 64 eller [susanne.wetterhall@telia.com](mailto:susanne.wetterhall@telia.com).

HÖSTTERMINEN, vecka 36-49, börjar 2 september (förutom aerobic som startar söndag 1 september).

AVSLUTNING i Sporthallen söndag 8 december kl. 15.00.

# Friidrott



## FRIIDROTTSTRÄNING från 7 år

Måndag 17.30-19.00 Edbergavallen 12/8-23/9 Per Lindh, Sofia Andersen, Arvid Larsson	Torsdag 18.00-19.00 Sporthall C 10/10-5/12 Per Lindh, Sofia Andersen, Arvid Larsson
---	---

## BYSJÖLOPPET

Lördag den 14 september vid Edbergavallen

Distanser och klassindelning:	700 m för barn födda 2012 eller senare, ingen tidtagning
	1,3 km för pojkar och flickor födda 2012 och senare
	5 km alla åldrar, ingen tidtagning
	5 km för pojkar och flickor födda 2008 eller senare, män och kvinnor födda 2007 eller tidigare
	10 km för män och kvinnor född 1975 eller senare, män och kvinnor födda 1974 eller tidigare

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

## Skidor

### TEKNIKTRÄNING

Torsdag 17.30 vid Skidstugan  
Start 17 oktober  
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

Måndag 17.30 Hallaholm 12/8-30/9  
Per-Axel Jonsson 070-591 38 60, Anders Paju 073-418 48 83,  
Anna Beck-Friis 073-929 59 67, Mikael Elvebäck 070-694 98 04  
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
5.00-21.00	5.00-21.00	5.00-21.00	5.00-21.00	5.00-21.00	6.00-19.00	6.00-19.00

**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 (1/7-31/12):</b>	200:- (100:-)	400:- (200:-)
<b>Gymnastiksektionen träningsavgift per termin</b>		
Barngymnastik (1 tim/vecka)	250:-	
Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)	350:- + 200:- träningslicens (1/10-30/9)	
Dans (1 tim/vecka)	250:-	
Drill (1 tim, 2 tim, 5 tim/vecka)	250:-, 350:-, 650:-	
KvAG (1,5 tim, 4 tim, 6 tim/vecka)	300:-, 550:-, 750:- + 255:- tävlingslicens (1/10-30/9)	
Gruppträning		
En grupp	350:-	450:-
Gruppträningskort alla grupper	550:-	750:-
<b>Atletsektionen träningsavgift</b>		
Halvårskort		600:- (födda 2010 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>		
<b>KAN ENDAST KÖPAS PÅ VÅRTERMINEN</b>		
Årskort (födda 2010 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

