



VÄLKOMNA TILL ÅIF:S AKTIVITETER VÅREN 2021



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 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 Magdalena Ådahl, Vilma Njord	16.30-17.30 Sporthall C 4-5 år 17.30-18.30 Sporthall C 5-6 år Frida Enander, Alicia Davidsson, Klara Hermansson

UNGDOMSGYMNASTIK 6-8 år, 9-11 år, 12 år-

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

Ungdomsgymnastik 6-8 år	Ungdomsgymnastik 9-11 år	Ungdomsgymnastik 12 år-
Tisdag 18.00-19.00 Långbrott Torsdag 17.00-18.00 Långbrott Emma Karlsson, Alma Nilsson, Thea Holmgren, Alexandra Åslund	Onsdag 17.00-18.00 Långbrott Torsdag 18.00-19.00 Långbrott Emma Karlsson, Alma Nilsson, Thea Holmgren, Alexandra Åslund.	Tisdag 19.00-20.00 Långbrott Onsdag 18.00-19.00 Långbrott Maja Nilsson, Josephine Erlandsson Swärdh

TÄVLINGSGYMNASTIK FLICKOR

Intagning till tävlingsgymnastik C för flickor födda 2014-2016.

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, Ellen Brown, Lova Stilwell, Alma Winge, Märta Holmén Hägerdal		

DRILL

Intagning till drill C för flickor och pojkar födda 2014 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	Måndag 17.00-19.00 Tennishallen Söndag 17.00-19.00 Sporthall A Mathilda Kammeby Asklöf, Sara Rosengren	Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen Emilia Asklöf, Emilia Landstedt

DANS 6-8 år, 9-11 år och 12 år-

För tjejer och killar.

Dans 6-8 år	Dans 9-11 år	Dans 12 år-
Söndag 16.00-17.00 Sporthall B Josephine Kardell, Amelia Torin	Söndag 17.00-18.00 Sporthall B Lisen Ekvall, Martin Mubarek	Söndag 18.00-19.00 Sporthall B Lisen Ekvall, Martin Mubarek

GRUPPTRÄNING Från 13 år i samtliga grupper.

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 Camilla Radford	Zumba 18.00-19.00 Sporthall B Maria Gullquist	Cirkelträning 17.00-18.00 Sporthall B Olika ledare	Aerobic OBS! Start 10/1 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.

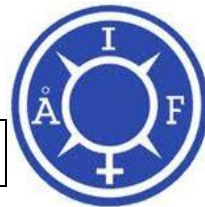
Step 1 - Enkel men jobbig koreografi, kort styrkedel.

Step 3 - Dansant koreografi.

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

VÅRTERMINEN, vecka 2-16, börjar 11 januari (förutom aerobic som startar söndag 10 januari).

AVSLUTNING i Sporthallen söndag 25 april kl. 15.00.



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

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

INTERVALLTRÄNING

Torsdag 18.00 Samling vid "Skiteken"
Start 18/3
Karin Wiklund 070-541 63 57

BYSJÖLOPPET OCH LILLA BYSJÖLOPPET

Den 11 september avgörs det 38:e Bysjöloppet och det 28: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.

Skidor

TEKNIKTRÄNING

Torsdag 17.30 vid Skidstugan
14/1-11/3
Thomas Persson 070-605 13 80
Lennart Bergström 073-061 67 05

SKIDSPÅR

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

CYKELTRÄNING UNGDOM

Onsdag 17.30 Hallaholm
Start 7/4
Per-Axel Jonsson 070-591 38 60
Anders Paju 073-418 48 83
Mer info: www.atvidabergsif.nu/Cykel

UPPLYSNINGAR

Thomas Persson 070-605 13 80
Lennart Bergström 073-061 67 05

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
8.00-12.30 14.30-21.00	7.00-11.00 12.30-21.00	8.00-12.30 15.00-21.00	7.00-11.00 12.30-21.00	8.00-12.30 13.30-19.00	8.00-10.30 15.00-17.00	9.00-10.30 15.00-17.00

OBS! Ev. ändring av öppettiderna anslås i lokalen, på vår hemsida 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 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
Medlemsavgift per år:	200:-	400:-
Gymnastiksektionen träningsavgift vårterminen 2021		
1. Barngymnastik (1 tim/vecka)	200:-	
2. Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)	300:- + 150:- träningslicens	
3. Dans (1 tim/vecka)	200:-	
4. Drill (2 tim, 4 tim, 5 tim/vecka)	400:-, 600:-, 700:-	
5. Tävlingsgymnastik (1,5 tim, 4 tim, 6 tim/vecka)	350:-, 600:-, 800:- + 180:- tävlingslicens	
6. Gruppträning		
En grupp	300:-	400:-
Gruppträningskort alla grupper	500:-	700:-
Atletsektionen träningsavgift höstterminen 2021		
Årskort		800:- (födda 2006 och tidigare)
Friidrottssektionen och skidsektionen träningsavgift vårterminen 2021		
Av tekniska skäl tillkommer 1 kr i träningsavgift		
ÅIF-kortet - Gäller hos atletsektionen och all gruppträning hos gymnastiksektionen (medlems- och träningsavgift)		
Årskort	2020:- (ord. 2420:-)	2760:- (ord. 3160:-)

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

Vi finns också på:

Facebook

ÅIF (Åtvidabergs Idrottsförening) (grupp)

Åif atletsektion (grupp)

Åtvidabergs IF Skidor (sida)

Instagram

atvidabergsidrottsforening

aiftavlingsgymnastik

ICA
Supermarket

Åtvidabergs Sparbank
Vi skapar åternäring

