

Ledare våren 2016

<u>Aktivitet</u>	<u>Namn</u>	<u>Tel.</u>	<u>Mobil.</u>
Promenader	Lena S & Olle	450 08	0701829161
Spinning	Maj	430 52	0706353348
Spinning	Stefan & Katarina	353 14	0733886606
Cirkelträning	Jessica	451 01	0738207031
Cirkelträning	Stina	451 09	0722442683
Zumba	Emma		0702948726
Innebandy	Johan	451 09	0702046609
Innebandy	Torbjörn	441 24	0738453445
Skytte	Ingemar	441 12	0705816033
Miniorerna	Karin	56 44 89	
Pingis	Thomas	66 40 20	0708112874
ChiBall	Lena W	66 40 15	0731820703
Löpning / cykling utomhus	Roy		0735098650
Gymmet Juniorer	Markus		0738080447
Gymmet Seniorer	Jan	450 37	0703009597
Må bra gruppen	Ingrid		0705470586



- ditt närmaste träningsställe

Program för våren 2016

Nytt späckat
program för
våren.

Välkomna till
Albylen och
träna
tillsammans
med oss.

Priser:

1 aktivitet	50:-
10-kort	450:-
6-månaders kort	1100:-
12-månaders kort	1800:-

Bankgiro 378-7710

Information: ChiBall med start 1 april är en unik träningsform som är energigivande och stärkande, med inriktning på att förbättra rörlighet, balans och koordination. Rörelserna utförs med en liten boll som gör det lättare att fokusera och finna balans. Passet avslutas med skön avslappning. Zumban kommer att fortsätta under våren med start 18 februari. Mer info, se hemsidan www.albylen.se

www.albylen.se

Medlemsavgift i HAIK:
Skolungdom t.o.m åk 9 50:-
Vuxen 100:-
Familj 200:-
Bankgiro 378-7710



Albylen 10 år!

I år är det 10-årsjubileum för Albylen. I samband med detta kommer vi att hitta på något, vad är fortfarande inte bestämt. Däremot har vi bestämt datumet och det blir den **2 juli** mellan 10.00-14.00. Håll utkik på vår hemsida, mer info om detta kommer senare.



Föranmälan till Zumba, Må Bra Gruppen och ChiBall görs till respektive ledare. Se telefonlista.

Gymmet är öppet alla dagar mellan 07.00-21.00



Löpning och cykling utomhus samt promenaderna pågår även i vår. Mer info kommer senare.



www.albylen.se

<u>Start</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Tid</u>	<u>Ledare</u>	<u>Avgift</u>	<u>Föranmälan</u>
11 / 1	Spinning	Måndag 17.30-18.30	Maj	Se prislista	Ja
7 / 1	Spinning	Torsdagar 19.00-20.00	Stefan o Katarina	Se prislista	Ja
5 / 1	Cirkelträning	Tisdag 19.00-20.30	Stina o Jessica	Se prislista	Ja
11 / 1	Innebandy	Måndag 18.00-19.30	Johan o Torbjörn	Medlem i HAIK	Nej
14 / 1	Skytte	Torsdag 18.00-20.00	Ingemar	Medlem i Skyttef	Nej
21 / 1	Miniorerna	Torsdag 17.00-19.00	Karin		Nej
	Bastu dam	Onsdag 18.00-20.30		Se prislista	Nej
	Bastu herr	Fredag 18.00-20.00		Se prislista	Nej
13 / 1	Pingis	Onsdag 18.00-20.00	Thomas	Se prislista	Nej
23 / 2	Må bra grupp	Tisdag 13.00-16.00	Ingrid	450 kr/ 10 ggr	Ja
1 / 4	ChiBall	Fredag 16.00-17.00	Lena	Se prislista	Ja
18 / 2	Zumba	Torsdag 19.00-20.00	Emma	Se prislista	Ja
20 / 1	Gruppträning Gym Junior	Onsdag 18.00-19.00	Markus	450 kr/ 10 ggr	Ja
23 / 1	Gruppträning Gym Senior	Lördag 09.00-10.00	Jan	450 kr/ 10 ggr	Ja

Föranmälan till spinning och cirkelträning görs via hemsidan, **www.albylen.se**