



VÄLKOMNA TILL ÅIF:S AKTIVITETER HÖSTEN 2026



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 appen SportAdmin som du laddar ner där appar finns.



Gymnastik

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

Måndag

17.00-18.00 Långbrott 4-5 år
18.00-19.00 Långbrott 5-6 år
Signe Söderteg, Papito Bohlin

Tisdag

17.00-18.00 Sporthall C 4-5 år
18.00-19.00 Sporthall C 5-6 år
Hilma Rahm Klasén, Melissa Francey

UNGDOMSGYMNASTIK 6-9 år, 10 år-

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

Ungdomsgymnastik 6-9 år

Tisdag 18.00-19.00 Långbrott

Torsdag 18.00-19.00 Långbrott

Isabelle Wall, Alva Berntsson, Stina Klint, Ebba Frode

Ungdomsgymnastik 10 år-

Tisdag 19.00-20.00 Långbrott

Torsdag 19.00-20.00 Långbrott

Isabelle Wall, Alva Berntsson, Stina Klint, Ebba Frode

KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK OCH MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK

Intagning till KvAG D för flickor födda 2019-2021 och MAG för pojkar födda 2019 och tidigare.

KvAG A, B och C endast för deltagare från föregående termin.

KvAG grupp A

Måndag 16.00-19.00 Sporthall A

Torsdag 16.00-19.00 Sporthall A

KvAG grupp B

Måndag 16.00-18.00 Sporthall A

Torsdag 16.00-18.00 Sporthall A

KvAG grupp C

Torsdag 16.00-19.00 Sporthall A

KvAG grupp D

Måndag 16.30-18.00 Sporthall A

MAG

Onsdag 17.00-18.00 Långbrott

Söndag 14.00-16.00 Sporthall A

Desiree Zetterlund,
Olof Zetterlund

Susanne Wetterhall, Agnes Svensson, Inez Kamijo, Elin Gärdeberg, Ebba Hyltberg

DRILL

Intagning till drill E för flickor och pojkar födda 2020 och tidigare.

Drill A, B, C och D endast för deltagare från föregående termin.

Drill A

Fredag 16.00-18.00 Sporthall A

Söndag 16.00-19.00 Sporthall A

Drill B

Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen

Fredag 16.00-18.00 Sporthall A

Drill C

Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen

Drill D

Tisdag 17.30-19.00 Tennishallen

Drill E

Tisdag 17.00-18.30 Tennishallen

Sara Rosengren, Mathilda Kammeby Åbring, Hilma Gärme Strand, Martina Kammeby Asklöf, Ella Fredriksson, Maria Andersson, Aleah Blomqvist, Beda Berggren

DANS 5-6 år, 7 år-

För tjejer och killar.

Dans 5-6 år

Söndag 16.00-17.00 Sporthall B

Erika Cockburn, Ifrah Mohamud Abdullahi

Dans 7 år-

Söndag 17.00-18.00 Sporthall B

Erika Cockburn, Ifrah Mohamud Abdullahi

GRUPPTRÄNING Samtliga grupper från 13 år.

Måndag

Box

17.45-19.00 Sporthall B

Niklas Walter

Tisdag

Bodytoning

18.00-19.00 Sporthall B

Olika ledare

Onsdag

Styrka core

18.00-19.00 Sporthall B

Marlene Asplund

Torsdag

Zumba

18.00-19.00 Sporthall B

Maria Gullquist

Fredag

Cirkelträning

17.00-18.00 Sporthall B

Olika ledare

Söndag

Aerobic OBS! Start 30/8

18.30-19.45 Långbrott

Susanne Wetterhall

Zumba

19.00-20.00 Sporthall B

Susanne Wetterhall

Step

19.15-20.15 Sporthall B

Susanne Wetterhall

Passbeskrivning

Zumba - Latinoinspirerat danspass.

Aerobic - Dansant konditionspass, kort styrkedel.

Step - Dansant koreografi.

Box - Träning med boxningshandskar och mittsar.

Cirkelträning - Styrke- och konditionsträning.

Bodytoning - Styrke- och konditionspass med bodybars, hantlar och gummiband.

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

HÖSTTERMINEN, vecka 36, börjar 31 augusti (förutom aerobic som startar söndag 30 augusti).

AVSLUTNING i Sporthallen 6 december kl. 15.00.

Friidrott



FRIIDROTTSTRÄNING från 7 år

INTERVALLTRÄNING

Onsdag 18.00-19.00 Edbergavallen 19/8-23/9 Per Lindh, Sofia Andersen, Arvid Larsson	Onsdag 18.00-19.00 Sporthall C 30/9-9/12 Per Lindh, Sofia Andersen, Arvid Larsson	Torsdag 18.00 från Sketeken T.o.m. 8/10 Karin Wiklund
--	--	--

BYSJÖLOPPET

Lördag den 12 september vid Edbergavallen

Distanser och klassindelning: 700 m för barn födda 2014 eller senare, ingen tidtagning
1,3 km för pojkar och flickor födda 2014 och senare
5 km alla åldrar, ingen tidtagning
5 km för pojkar och flickor födda 2010 eller senare, män och kvinnor födda 2009 eller tidigare
10 km för män och kvinnor född 1977 eller senare, män och kvinnor födda 1965 eller tidigare

Mer information och anmälan kommer att finnas på vår hemsida www.atvidabergsif.nu (under fliken friidrott).

Skidor

TEKNIKTRÄNING

Torsdag 17.30 vid Skidstugan Start 15/10 Thomas Persson 070-605 13 80
--

SKIDSPÅR

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

CYKELTRÄNING UNGDOM

Måndag 17.30-19.00 Hallaholm 10/8-28/9 Per-Axel Jonsson 070-591 38 60, Anders Paju 073-418 48 83, Mer info: 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
- ett 40-tal maskiner för alla muskelgrupper
- avdelning med lösa vikter
- öppet veckans alla dagar hela året

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
4.30-21.00	4.30-21.00	4.30-21.00	4.30-21.00	4.30-21.00	4.30-19.00	4.30-19.00

OBS! Ev. ändring av öppettiderna anslås i lokalen, på vår hemsida 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 eller via QR-koden här bredvid. En administrationsavgift mellan 9 och 59 kr, beroende på beloppet, per betalning tillkommer.



	Barn/ungdom t.o.m. 18 år	Vuxna fr.o.m. 19 år
Medlemsavgift per år (1/7-31/12):	200:- (100:-)	400:- (200:-)

Gymnastiksektionen träningsavgift per termin

Barn gymnastik (1 tim/vecka)	250:-	
Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)	350:- + 200:- träningslicens	
Dans (1 tim/vecka)	250:-	
Drill (1,5 tim, 2 tim, 4 tim, 5 tim/vecka)	300:-, 350:-, 550:- 650:- + ev 255 kr tävlingslicens	
KvAG (1,5 tim, 3 tim, 4 tim, 6 tim/vecka)	400:-, 550:- + 200:- träningslicens, 650:-, 850:- + 255:- tävlingslicens	
MAG (3 tim/vecka)	450:- + 200:- träningslicens	
Gruppträning		
En grupp	350:-	450:-
Gruppträningskort alla grupper	550:-	750:-

Atletsektionen träningsavgift

Halvårskort	625:- (födda 2008-2012)	700:- (födda 2007 och tidigare)
-------------	-------------------------	---------------------------------

Friidrottssektionen och skidsektionen träningsavgift

Av tekniska skäl tillkommer 1 kr i träningsavgift

ÅIF-kortet - Gäller hos atletsektionen och all gruppträning hos gymnastiksektionen (medlems- och träningsavgift)

KAN ENASTA KÖPAS PÅ VÅRTERMINEN

Årskort	2400:- (ord. 2650:-)	3150:- (ord. 3400:-)
---------	----------------------	----------------------

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

Vi finns också på:

Facebook

ÅIF (Åtvidabergs Idrottsförening)

Åif atletsektion

Åtvidabergs IF Skidor

Instagram

atvidabergsidrottsforening

atvidabergsifkvag



Sparbanken Spira

Åtvidaberg | Västervik | Gamleby

