

Ge vardagen ett extra plus

Ta vara på föreningens aktiviteter i vårt lilla samhälle Normlösa, där vi engagerar ung som gammal och har gjort i många år. Vår förening ger en tillvaro där människor kommer samman för att ge ett "extra plus" där alla kan förena nytta med nöje.



Idag erbjuder vi aktiviteter inom gymnastik, step, fotboll och innebandy. Varje år arrangeras Torpadagen, en välbesökt familjedag med massor av skojiga aktiviteter ute på Torparvallen. Vi får inte heller glömma bort våra sköna tipspromenader, där vi förenar nytta med nöje.

Nu i JANUARI startar vi upp de olika grupperna med gymnastik och annan inneträning för både gammal som ung. Titta runt på schemat och se om någon aktivitet faller er i smaken. **Klipp ut och sätt upp på kom ihåg!**

Är det något annat som vi kan fylla vår kalender med så vill vi gärna ha in tips på detta. Vi tar tacksamt emot förslag och engagemang som kan föra föreningen framåt.

Gå gärna in på www.bypassset.se där ni kan se vad som händer och läs mer om de olika aktiviteter som erbjuds, tider och program.

Varmt VÄLKOMNA att delta i Normlösa IF:s aktiviteter...

Anmälan för barn och vuxengrupper

Anmäl dig som medlem i Normlösa IF.

Medlemsavgift betalas enklast via Internet postgiro: **619961-6**
Ange namn och telefonnummer på inbetalningen.

Medlemsavgift 100:-/ enskild eller 250:- / familj
Betalas på postgiro 619961-6

Terminsavgift för gymnastik:

50:- /deltagare/barn
100:-/ deltagare /vuxen

Aktivitetsavgift betalas till ledare för aktivitet.

NORMLÖSA IF



Träning för alla!

www.bypassset.se

PROGRAM 2011

Dax att komma i form och träna både knoppen och kroppen!



Våra ledare hälsar er alla välkomna till våra grupper.

Plats: Normlösa skola

Grupperna startar under vecka 2 - 3 i januari månad.

Se utförligt följande schema eller gå in på vår hemsida

<http://www.bypass.se>

OBS! Vi kommer att ha endast en grupp innefotbollsträning under vårterminen i Trojenborg skolans gymnasal i Skänninge på söndagar kl. 16.00. Kontakta gärna respektive tränare för mer information.

NYSTART AV FAMILJEGYMPA

Nu kör vi igång en ny grupp familjegymna där barn mellan 0-3 år med föräldrar kan vara med och röra på sig.



Ledare är *Therese, Jenny, Ellinor och Hanna* som själva är småbarnsföräldrar och bor i Normlösa med omnejd.

Tid: Måndagar med början den 10 januari kl 16.30

Plats: Normlösa skolas gymnastiksal

Välkomna till en kul timme med mycket lek och skoj!

Tider och pass för barn och vuxengrupper

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Söndag |
|---|--|--------------------------------------|---|
| 16.30 - 17.30 Familjegymna | 17.15 - 18.15 Lek och rörelse 3-6 år | | 16.00 - 17.00 Fotbollsträning för barn |
| 17.30 - 18.30 Lek och rörelse redskap 7-9år | | 19.00 - 20.00 Kondition herrar | 18.00 - 19.00 Step Up Basic damer |
| | | | 19.30 - 20.30 Innebandy |

Uppehåll för barngrupperna under påsklovet

| Start vecka: | Aktivitet: | Ledare: | Telefon: |
|--|--------------------------------------|--|--|
| v. 2 - 13 | Familjegymna 0-3 år | Therese Hjelm Jenny Persson Ellinor Pettersson Hanna Melkersson | 0709 - 269563 0708 - 626131 0708 - 189955 0730 - 332310 |
| v. 3-13 | Lek och rörelse 3-6år | Viktoria Daging Stina Wickström | 0142 - 360028 0142 - 360960 |
| v. 3-13 | Lek och rörelse med redskap 7-9år | Mia Boreson | 0142 - 13804 |
| v. 2-13 | Kondition herrar | Tony Lingeby | 0142 - 360165 |
| v. 3 - 13 | Step UP damer | Lise-Lott Winnberg | 0142 - 360261 |
| Trojenborg skolan i Skänninge söndagar v. 3 - 13 | Fotbollsträning barn | Lars Landelius Anders Heljelid Fredrik Johanson | 0142—360010 0142—362057 0142—362089 |
| Trojenborg skolan i Skänninge söndagar | Innebandy | Peter Berg Stefan Berg | 0142 - 360260 0142 - 360116 |