

Gruppträning med ÅMF, vårterminen 2025

Allmän information om ÅMFs gruppträning våren 2025

- Faktura för vårterminen 2025 samt medlemsavgift 2025 skickas ut i januari. Din grupp står på fakturan. Om du inte vill fortsätta träna på vårterminen meddelar du ÅMFs kansli (amf@motion.ax eller +358401961888)
- Även all övrig information och frågor (t.ex. byte av grupp, sjukfrånvaro...) sker via amf@motion.ax
- Information om ÅMF och vår gruppträning (bl.a. hela schema) finns på www.motion.ax
Vänligen undvik att kontakta oss via SMS, Messenger eller via andra sociala medier – vi missar er så lätt dessa vägar!
- Om ÅMF erbjuder samma grupper även på hösten kommer du att ha rätt att hålla kvar din plats i din nuvarande grupp. Mera information kommer mot slutet av terminen.

ÅMF har gruppträning på följande platser:

• Mariebad, terapi- och motionsbassäng och Ålands Idrottscenter, terapibassäng

- Vid första tillfället går ni först till receptionen där personalen ger dig ett simkort alt. laddar ditt simkort som du behåller under terminen. Kortet lämnas tillbaka efter avslutad vårtermin.
- Personalen visar våra nya medlemmar var omklädningsrummen finns och informerar även om allmänna regler för simhallen, bl.a att man skall komma ihåg att tvätta sig före du kommer till bassängen
- När du är ombytt, tvättad och iklädd simdräkt går man till bassängen, där ledaren möter er vid bassängkanten.
- Till Mariebad skall du ha med ett eget hänglås om du vill låsa skåpet i omklädningsrummet.
- En vattenflaska kan vara bra att ha med dig till träningspasset.

• Idrottsgården, gymmet och judosalen

- Ingång via dörren mot norra parkeringen. Gå ner för en rätt brant trappa och in i samma dörr som man går till bowlinghallen. Du behöver inte meddela något till husets personal, utan du möter din grupptränare inne på gymmet/ i judosalen.
- Omklädningsrummen som hittas fram i korridoren är olåsta och får användas. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet!
- Inne i gymmet rekommenderas deltagarna att ha inneskor på sig, medan man i judosalen inte får ha inneskor. Alla deltagare (både gymmet och judosalen) skall ha bekväma träningskläder på sig. En vattenflaska samt ev en liten handduk kan vara bra att ha med sig.
- I judosalen är vi ensamma medan det i gymmet kan finnas andra personer på plats samtidigt men träningen brukar löpa smidigt trots det.
- Gruppträningen är uppbyggd av övningar som skall passa de allra flesta, men kan anpassas vid behov. Din ledare går igenom grundtekniken för övningarna samt rättar till dina rörelser vid behov under passet.

Vårterminen 2025 pågår enligt följande:

• **Alla pass i bassängerna** (Godby och Mariebad) **börjar v. 3** (måndag 13.1 – fredag 17.1) och **pågår t.o.m v.17** (tisdag 22.4- fredag 25.4) **med följande undantag:**

- Alla fredagspass har paus 18.4 (v.16) och därmed pågår terminen t.o.m. fredag 2.5 (v.18)
- Alla måndagspass har paus 21.4 (v.17) och därmed pågår terminen t.o.m. måndag 28.4 (v.18)
- Torsdagspassen på Mariebad kl.18.30 – 20.00 har paus 17.4 (v. 16), terminen pågår t.o.m torsdag 24.4 (14x)*

• **Alla pass på Idrottsgården börjar v. 3** (måndag 13.1 – fredag 17.1) och **pågår t.o.m v.18** (måndag 28.4 - onsdag 30.4) **med följande undantag:**

- Alla pass har paus v.4 (måndag 20.1 – torsdag 23.1)
- Måndagspassen har paus även 21.4 (v.17), pågår t.o.m.måndag 28.4 (v.18) *)
- Torsdagspassen avslutas torsdag 24.4 (v.17) *)

*) Vårterminen är vanligen 15x, men dessa grupper tränar totalt 14x under vårterminen

Ta igen – pass:

Målet är att du deltar i träning på den dag och den tid som man är bokad till men ibland uppstår situationer då man inte kan vara med, och därmed erbjuder vi er möjligheten att boka in dig på ett "ta igen" – pass.
Läs mera i dokumentet TA IGEN- pass VT2025 om hur du bokar din plats!

Låt oss ha en fin träningsvår tillsammans!