

## TIF Aktiviteter sommaren 2010

Detta är en sammanställning med de aktiviteter som bedrivs i TIFs regi sommaren 2010. För vissa av aktiviteterna finns mer information på hemsidan på respektive underflikar i TIFs avdelning. Sommarprogrammet kommer även att distribueras i brevlådorna i början av juni.

Stöd Tynningö IF genom att betala medlemsavgiften på 100 kr per familj. Plusgiro 4395878-4.

Vid aktiviteter på Tynningö IP är det synnerligen önskvärt att deltagarna cyklar eller går dit. Om bilen absolut måste användas så sätt av deltagarna vid busshållplats 4 och låt dem ta en hälsopromenad på 200 meter upp till Idrottsplatsen. Vid tillfällig bilparkering finns en sådan vid nedfarten till Åkershovs brygga. TA HÄNSYN TILL DE NÄRBOENDES TRAFIKMILJÖ

### Simskola

**Plats:** Badplatsen vid Myrholmsmaren

**Tid** V. 27-28 (5/7-16/7). Avslutning 17/7

**Avgift:** Avgifterna erlägges vid respektive kursstart till sekretariatet. Avgifter varierar beroende på grupptillhörighet, se nedan:

**Anmälan:** [tynningosimskola@gmail.com](mailto:tynningosimskola@gmail.com), Ange namn, adress, telefon bostad och fritidsbostad, ålder och lämplig grupp enligt nedan

- Plask och lek. Barn fyllda 4 år. Enveckorskurs. Välj v.27 eller 28 avgift 300 kr
- Baddare. Barn 5-6 år. Tvåveckorskurser. Tidsalt. 11 eller 12 avgift 600 kr
- Grodor. Barn 6-8 år. Tvåveckorskurser. Tidsalt. 11 eller 12 avgift 600 kr
- Simträning 2 veckor. Barn från 6 år som kan simma 10 m avgift 600 kr
- Märkestagningsgrupp från järn-silver. Barn 7-10 år avgift 100 kr + 30 kr/märke.
- Märkestagningsgrupp kandidat ( guld) och järnmagistern 11år avgift 100 kr + 30 kr/märke.

**Ansvariga:** Lars Swahn och Eva Wäreby

### Tennis, Tennisläger

Bättra på dina tenniskunskaper i sommar och anmäl dig till ett tennisläger på Tynningö. Det finns grupper för barn, ungdomar och vuxna.

**Plats:** Tennisbanan på Tynningö IP

**Tid:** Barn och ungdomar vecka 26. Vuxna vecka 29

**Avgift:** 400 kr för barn och ungdom, medan vuxna betalar 600 kr.

**Anmälan:** via e-post [annika@promix.se](mailto:annika@promix.se), eller mobil 070-5830202

**Huvudansvarig:** Annika Klingström, diplomerade tränare

## **Motion, Tynningöloppet**

31:a årgången av Tynningöloppet spring eller promenera 3.6 km alt. 7.2 km. Alla får diplom.

**Plats** Tynningö IP, start mål och anmälan sker här

**Tid:** Lördagen 24 juli. Loppet startar klockan 10:30. Gemensam uppvärmning före start.

**Anmälan:** På plats, anmälan och nummerlappsutdelning sker 09.30-10.15, kom i tid

**Avgift:** Frivillig avgift 20 kr, betalas på plats.

**Ansvarig** Sten Rydberg tel. 54139656. sten.rydberg@bredband.net

## **Motion, Tynningötriaden**

Simma 200 meter, cykla 7 km( hjälmkrav), spring 2.5 km.

**Plats:** Badplatsen vid Myrholmsmaren

**Tid:** Söndagen 11 juli kl 11:30

**Anmälan:** På plats mellan 11.00-11.20.

**Avgift:** 25 kr, betalas på plats

**Ansvarig:** Sten Rydberg tel. 54139656 sten.rydberg@bredband.net

## **Qigong**

En mångtusenårig kinesisk träningsform i syfte att förbättra hälsan och förlänga livet. En långsam träning och rörlighet, balans och koordination med fokus på andning, hållning och avspänning. Lätt klädsel. Vi tränar stående

**Plats:** Fotbollsplanen (Ängen) vid Lilla Furusund, Norra Tynningö

**Tid:** Vecka 26-30 (30/6-31/7) onsdagar kl. 19.00 och lördagar kl. 08.30 d.v.s. 10 ggr.

**Anmälan:** Ingen anmälan krävs

**Avgift:** Ingen avgift

**Ansvariga:** Ann Arendi tel.54139161 och Camilla Lindkvist tel. 54139373

## **Golf**

Tävling för alla golfare på Tynningö och Ramsö

**Plats:** Preliminärt Waxholms GK

**Tid:** Fredag 23 juli start från 08:30

**Anmälan:** via e-post eller telefon senast den 1 juli till ansvarig för aktiviteten, Bengt Gillborg

**Ansvarig:** Bengt Gillborg tel. 54139424 gillborg.travel@minpost.nu

## **Fotboll**

Spontanfotboll för alla tjejer och killar i åldern 7-15år, uppdelning i två lag. TIF ser till att bollar och västar finns tillgängliga. Mer info kommer i TIF:s sommarmeddelande i månadsskiftet maj/juni.

**Plats:** Tynningö IP

**Tid:** onsdagar v. 26-30. Kl. 19-20 Avslut 28/7

**Ansvarig:** Ansvarig meddelas i TIFs sommarprogram

## **Boule**

Ta med dig klot och kompisar och spela när det passar. Tävlingsmoment onsdagar v.26-30 kl. 17-19.00

**Plats:** Tynningö IP

**Tid:** onsdagar v. 26-30. Kl. 17-19 Avslut 28/7 (Tävlingsmoment)

**Ansvarig:** Ansvarig meddelas i TIFs sommarprogram

## **Hästskovarpa**

Prova på att spela hästskovarpa med instruktör.

**Plats:** Fotbollsplanen (Ängen) vid Lilla Furusund, Norra Tynningö

**Tid:** lördagar v. 26-30 kl 13:00

**Ansvarig:** Björn Jansson tel. 54139178, mail: ordförande\_nts@hotmail.com