



**GRÄNNA AIS**

## Välkomna till Gränna AIS !

Här presenteras våra olika idrotter och sektioner. Mer information hittar du på vår hemsida.



### Hur blir jag medlem?


För alla aktiviteter gäller medlemskap. Om Du inte träffat någon av våra ledare ännu för information - kontakta vårt kansli så hjälper vi Dig. För Dig som inte tränar hos oss men ändå vill stötta vår verksamhet finns även kategorin "stödmedlemskap".

### Vill Du hjälpa till som ledare?

Vi söker nya ledare som vill hjälpa till att driva föreningen och våra aktiviteter framåt. Vill Du hjälpa till som ledare/tränare i någon av våra olika idrotter - hör gärna av Dig till rätt sektion eller till kansliet.

### Kontakt

### Broschyr på nätet

 [www.laget.se/grenna\\_ais.se](http://www.laget.se/grenna_ais.se)

 [@grannaais](https://www.instagram.com/grannaais)

Telefon: 0390-104 85

Mejl: [medlemsavdelningen@grenna-ais.se](mailto:medlemsavdelningen@grenna-ais.se)

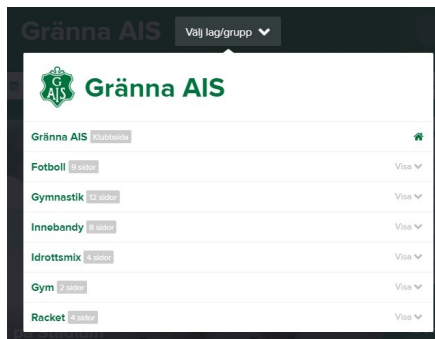


## Lag/grupper

All specifik information om våra lag, grupper, deras träningstider, kontaktuppgifter m m hittar du på vår hemsida

[www.laget.se/Grenna\\_AIS/](http://www.laget.se/Grenna_AIS/)

under rubriken ”Välj lag/grupp”



## Innebandy

Från innebandyskola för de allra yngsta till ”gubba-laget”. Där emellan lag för olika åldrar, herrlag som spelar i div 1 och 3 samt ett damlag. För aktuella lag/grupper, välj ”innebandy” på vår hemsida.

Innebandy tränas under september—mars i Ribbahallen, alldeles intill vårt klubbhus och fotbollsplaner.

## Idrottsmix

Testar, prövar och leker i olika aktiviteter och idrotter, även sådana idrotter vi normalt inte har på vårt schema. Detta är för de födda 2012 och därefter. Tanken är att få rörelseglädje hos unga och sätta grunden för ett fortsatt liv i rörelse. Välj ”idrottsmix” på vår hemsida.



**GRÄNNA AIS**

## **Gymnastik**

Olika former av gymnastik, dans, rörelseträning, zumba och step up. Vi har grupper för de minsta såväl som vuxna. Med eller utan redskap. Motion för motorikens och rörelsens skull. För att se aktuella grupper gå in vår hemsida, välj ”gymnastik”.

## **Gym**

Komplett gym finns på GAIS-gården, vårt klubbhus. Gymmet är uppdelat på två våningsplan. Tillgängligt även för handikappade. Öppettider 06.00-22.00.

Nytt fr o m hösten 2022 är ledarledda spinning-pass. Spinning-klasserna ingår i gym-avgiften.



Se hemsida för prisuppgifter med mera.



**GRÄNNA AIS**

## Fotboll

Fotbollslagen tränar och spelar matcher maj-september på våra fina planer på Ribbavallen. De sista åren har också fotbollsskola hållits under en vecka i slutet av juni. För mer information om tider och aktuella lag, se vår hemsida och välj ”fotboll”.

## Racket

Vår racketsektion har växt starkt de senaste åren och innehåller numera inte bara badminton. Fin anrik tennisplan finns på Jönköpingsvägen och 2 padelbanor (utomhusbanor) bredvid idrottshallarna/fotbollsplanerna som blev klara sommaren 2021. För egen träning bokas dessa planer på MATCHi.se

**MATCHi**

BOKA

AKTIVITETER

ANLÄGGNINGAR

FÖR KLUBBEN

**(<https://www.matchi.se/facilities/gaispadel>)**

Under höst- och vårterminer finns ledarledda pass i badminton, gå in på vår hemsida och välj ”racket” för mer information.

