

INVITASJON TIL JUNIOR–SENIOR SAMLING

Bli med på en helg full av trening, teknikk og moro! Vi samler junior- og seniorutøvere for to inspirerende dager med fokus på Pegasus, trampett, tumbling og mye mer.

Dato: Lørdag 13. september – Søndag 14. september

Pris: 200 kr pr. dag

PROGRAM

Lørdag 13. september

09:30–10:00 – Innsjekk
10:00–10:45 – Oppvarming
10:45–11:30 – Teknikk Pegasus
11:30–12:15 – Pegasus
12:15–13:30 – Lunsj
13:30–14:00 – Oppvarming
14:00–15:00 – Teknikk fremover
15:00–15:30 – Fremover
15:30–16:00 – Pause + frukt
16:00–16:15 – Hurtig oppvarming
16:15–17:00 – Fremover, Pegasus konkurranse
17:00–17:30 – Massasje og tøying

Søndag 14. september

09:30–10:00 – Innsjekk
10:00–10:45 – Oppvarming
10:45–11:30 – Teknikk trampett
11:30–12:15 – Trampett
12:15–13:30 – Lunsj
13:30–14:00 – Oppvarming
14:00–15:00 – Teknikk bakover tumbling
15:00–15:30 – Bakover tumbling
15:30–16:00 – Pause + frukt
16:00–16:15 – Hurtig oppvarming
16:15–17:00 – Fri trening
17:00–17:30 – Massasje og tøying

Sted: Fjogstadshus Turnarena, Åsenvegen 68, 4055 Sola

Påmelding: Benjamin@solaturn.no