

Samling Parkourama

Dato: 11. oktober 2025

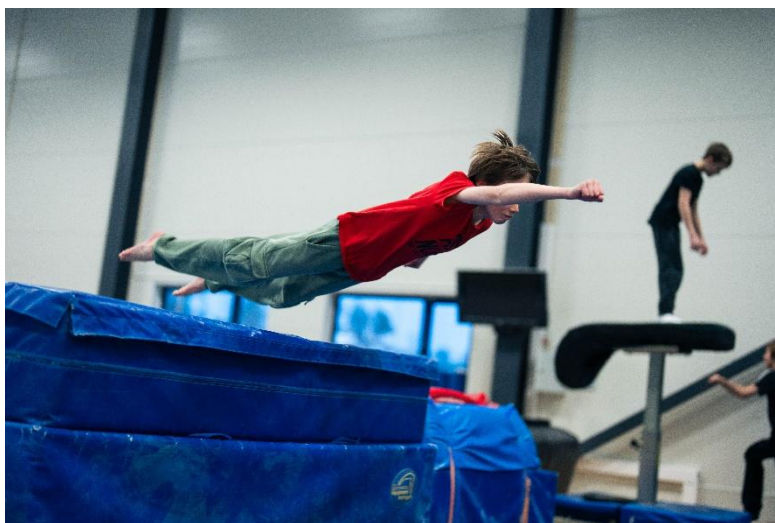
Sted: [Eika Fet Arena](#), Fetsund

Klokkeslett: 10:00 – 18:00

Alder: 10 – 100 år

Pris: 500,- per deltaker. Sendes til klubben i etterkant av samlingen.

Påmelding: Skjer via eget påmeldingsskjema på gymogturn.no innen **27. september**



På vegne av Norges Gymnastikk- og Turnforbund inviterer parkourutvalget til en samling for alle som driver med, eller er nysgjerrige på parkour/freerunning. Vi skal boltre oss i lokalene til Fet Idrettslag. Her finnes blokker, trampoliner og div. utstyr for en sikker introduksjon og utøving av parkour både for nybegynnere og viderekomne. Vi går sammen ut i nærområde for å finne spots og er kreative i leting etter kroppslig lek.

Fet IL tilbyr kjøp av drikke og snacks i kiosken deres.



Tidsplan:

10:00 – 10:15

10:15 – 10:45

10:45 – 12:00

12:00 – 12:30

12:30 – 13:30

13:30 – 15:30

15:30 – 18:00

18:00

Velkommen

Felles oppvarming

Egen trening i hall

Lunsj (ha med egen mat)

Workshop

Trening ute (værvhengig)

Egen trening i hall

Tusen takk for denne gang!

For spørsmål, ta kontakt med Nicolai B. Jacobsen:
E-post: nicolai.jacobsen@gymogturn.no

Velkommen skal du være!