



Åpen treningsamling 12-14 november

Bergens Turnforening inviterer i samarbeid med NGTF til åpen treningsamling i rytmisk gymnastikk i Turnhallen i Bergen helgen 12.-14.november. Samlingen er åpen for gymnaster f.2011 og eldre.

Gymnastene vil gjennom helgen få trening i grupper på max.10 gymnaster delt etter alder og konkurranseklasse. Her vil gymnastene få variert trening med kroppsteknikk, redskapsteknikk, koordinasjon og basistrening.

Både klubbens egne trenere, innleide spesialisttrenere og utenlandske trenere vil bistå under samlingen.

Alle må ha med seg egne redskap, joggesko til innebruk og egen yoga/treningsmatte.

Det vil bli servert følgende måltider for gymnastene i hallen

- Fredag 12. november: Frukt/smoothies
- Lørdag 13. november: Lunch og felles middag
- Søndag 14. november: Lunch

For tilreisende gymnaster tilbyr Bergens Turnforening gymnastene overnatting hos vertsfamilier dersom det er ønskelig.

Om noen vil bo på hotell blir dette Scandic Bergen City som ligger 8-10 minutters gange fra Bybanen som går til hallen. Dersom man velger å bo på hotell må man betale dette selv. Vi har reservert et antall rom til idrettspriser.

Pris for samlingen: 700,-

Påmelding sendes samlet fra klubben til siri@bergensturn.no innen 1.november.

Påmeldingen må inneholde:

- Navn og fødselsår på gymnast
- Treningstimer pr.uke + planlagt konkurranseklasse i 2022 for hver gymnast
- Evt.behov for overnatting
- Informasjon om allergier eller annet som må tas hensyn til.

Kontaktperson: Siri Kornstad, siri@bergensturn.no

Med vennlig hilsen

Siri Kornstad

Bergens TF