

Invitasjon til Rekruttsamling i Arendal

22.-24. april 2022





Vi gjentar nå endelig tradisjonen og inviterer til rekruttsamling i troppsgymnastikk i Arendal d. 22.-24 april 2022.

Info om deltakelse

Samlingen er for alle rekrutter fra året man fyller 11 år til og med 13 år. Du kan delta uansett nivå, alle er velkomne! Programmet byr på mye inspirasjon for både gymnaster og trenere i alt fra tumbling, trampet, pegasus og frittstående i en topp moderne turnhall med noen av Norges dyktigste trenere!

Det er maks 120 plasser! Først til mølla.

Alle må stille med minimum én trener pr. klubb til samlingen. Klubbtrener er aktivt deltagende på samlingen og har muligheten for å tilegne seg ny viten både teoretisk og i praksis.

Hovedansvarlige trenere vil styre innhold på samlingen.

Overnatting

Man kan velge mellom skoleovernatting på Grendehuset (*maks 50-60 plasser - medbring selv madrass mm.*) eller overnatting på en av byens mange flotte og komfortable hoteller.

Fra sentrum er det fine bussforbindelser til og fra hallen. På det nye *Hotell Arendal* er det mulig å bestille familierom med plass til mange og med eget kjøkken. Hotellet ligger rett ved bussterminalen. Se vedlegg for priser og booking på siste side.

Pris for deltakelse og skoleovernatting

Gymnaster: 800,- pers.

Trenere: 350,- pers.

NB! Prisen dekker all trening hele helgen samt alle måltider angitt på programmet.

Overnatting på Grendehuset: 200,- pers./natt inkl. frokost.

Påmelding og betaling

Påmelding og betaling foretas ved å fylle ut [påmeldingsskjema](#) (klikk) innen påmeldingsfristen **torsdag 31. mars.**

Samlet beløp pr. klubb overføres til Arendals Turnforenings konto **2895.44.60780** merket «rekruttsamling + klubbnavn».

Vi ønsker alle gymnaster og trenere velkommen til samling og håper at vi sammen kan gjenoppta tradisjonen med en flott treningssamling for rekrutter her hos oss i Arendal 😊

På gledelig gjensyn

Patrick Laulo Vesth
Sportssjef i Arendals Turnforening.



Program

Fredag 22. april

18:15 – 19:00	Velkomst og oppvarming
19:00 – 19:55	Treningsøkt 1
20:00 – 20:55	Treningsøkt 2
21:00 – 22:00	Kveldsmat

Lørdag 23. april

10:00 – 10:30	Oppvarming
10:30 – 11:15	Selvvalgt fokus 1 + trenerworkshop
11:20 – 12:05	Selvvalgt fokus 2 + trenerworkshop
12:10 – 12:55	Selvvalgt fokus 3 + trenerworkshop
13:00 – 14:00	Lunsj
14:00 – 14:30	Oppvarming
14:30 – 15:25	Treningsøkt 3
15:30 – 16:25	Treningsøkt 4
16:30 – 17:25	Treningsøkt 5
17:30 – 18:30	Middag
19:00 – 20:00	Sosial time i turnhallen

Søndag 24. desember

10:00 – 10:30	Oppvarming
10:30 – 11:25	Treningsøkt 6
11:30 – 12:25	Treningsøkt 7
12:30 – 13:25	Treningsøkt 8
13:30 –	Takk for samling! Det er mulighet til å smøre seg en niste til turen hjem.

* Med forbehold om endringer.