



Rogaland Gymnastikk og Turnkrets

Sola Turn, i samarbeid med Troppsutvalget har gleden av å invitere til

Frittstående-samling for gymnaster som ønsker å lære mer om frittstående, rytme og vansker

Sola, søndag 18. september

I løpet av samling vil det være en rytmedel, en vanskedel og en del hvor vi går gjennom de viktigste elementene i et frittstående program. Etter lunsj vil det bli innlæring av en enkel koreografi med vansker.

Det kommer dyktige trenere som kan inspirere med spennende oppvarminger, kjekke vanskestasjoner og god stemning. Samlingen er for gymnaster født i 2012 og eldre. Vi anbefaler alle som er nysgjerrige på frittstående i kretsen å bli med. Dette blir gøy!

Dagen starter 09:00 og slutter 16:00, med et avbrekk kl. 12:00 for lunsj.

Frist for påmelding: **11.09.2022**. Påmeldingen er bindende.

Deltakeravgift. kr 250,- pr. gymnast

Påmeldingen gjøres her:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXVWVH49r66UJTMzelHICUmRyeOmTRdryhBhGD M8J-rR2nw/viewform>

Deltakere må ta med en liten lunsj. Det vil bli servert frukt i pausene.

Lurer dere på noe,

Kontaktpersoner

Jon Rødal 97926255
Tone Brede 48272623

Turnhilsen fra

Sola Turn og RGTK Troppsutvalget.