



Malvik Turn og RG inviterer til åpen treningsamling i RG 23.-25. september 2022

Malvik Turn og RG arrangerer åpen treningsamling for alle som liker å holde på med RG! Vi blir kjent på tvers av klubber gjennom en helg med mye morsom trening, og som ansvarlig for treningen står trenere som ønsker å gjøre helgen motiverende, morsom og nyttig for alle gymnaster.

Treningen vil inneholde blant annet redskaps- og kroppsteknikk, dans, bevegelighet, koordinasjon, ballett og turn. Treningene blir tilpasset gymnastenes nivå og alder, så denne treningsamlingen passer for alle som synes RG er gøy!

Tentativ tidsplan:

Rekrutt, junior og senior:

Fredag	Lørdag	Søndag
17:30-18:00: Velkommen	10:00-14:00: Trening	10:00-12:00: Trening
18:00-20:00 Trening	14:00-15:00: Lunsj	12:00-13:00: Lunsj
20:00-20:45: Kveldsmat	15:00-18:00: Trening	13:00-16:00: Trening
	18:00: Middag	16:00-16:30: Avslutning

Minirekrutter:

Lørdag	Søndag
10:00-10:30: Velkommen	11:00-13:00: Trening
10:15-13:00: Trening	13:00-14:00: Lunsj
13:00-14:00: Lunsj	14:00-16:00: Trening
14:00-16:00: Trening	16:00-16:30: Avslutning
16:00-17:00: Film/sosial aktivitet	
17: Middag	

Treningen vil deles inn i økter på litt under en time (lengde tilpasses litt etter alder), med nytt tema hver økt. Mellom hver økt blir det en kort pause hvor det vil serveres frukt, i tillegg til lengre lunsjpauser.



Sted: Idrettshallen på Malvik Videregående skole

Overnatting: Vi vil tilby privat overnatting hjemme hos gymnaster som ønsker dette, men ber om at de som ønsker det gir beskjed så tidlig som mulig.

Transport: Ordnes selv av hver enkelt klubb/gymnast.

Voksne: Tilreisende klubber må ha med seg minst en trener/ledsager som er ansvarlig for sine gymnaster. Trener/ledsager er til stede i hallen under trening.

Påmeldingsavgift: Rekrutt, junior og senior: 550 pr gymnast

Minirekrutt: 350 kr pr gymnast

Inkludert i påmeldingsavgiften er trening alle tre dager, frukt i alle pausene hele helga, lunsj lørdag og søndag samt matservering fredag kveld og middag lørdag etter treningen.

Påmeldingsfrist: Søndag 18. september 2022

Påmelding skal inneholde gymnastenes fulle navn, fødselsår, konkurranseklasse, hvilke gymnaster som ønsker overnatting, samt informasjon om allergier/matrestriksjoner og sendes til marte.stalsberg@hotmail.com.

Betaling til kontonr. 4240.07.30886 innen påmeldingsfristen 18/09. Betalingen må merkes med navn/klubb.

Spørsmål kan rettes til Marte Stalsberg, marte.stalsberg@hotmail.com

Velkommen til en morsom treningshelg i Malvik!

