



Parkour



## PARKOURAMA

**Dato:** 15.oktober 2023

**Sted:** Nordstrand TF, [Leirskallen 2, 1164 Oslo](#)

**Klokkeslett:** 10:00 – 18:00

**Alder:** 12 – 100 år

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

**Påmelding:** <https://forms.office.com/e/yrB1tUFPzm>

**Påmeldingsfrist:** 10.oktober

På vegne av Norges Gymnastikk og Turnforbund inviterer Parkour utvalget til en samling for alle som driver med eller er nysgjerrige på parkour/freerunning. Vi skal boltre oss i lokalene til Nordstrand TF. 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.

10:00 – 10:15 Velkommen

10:15 – 10:45 Felles oppvarming

10:45 – 12:00 Egen trening i hall

12:00 – 12:30 Lunsj (Ha med egen mat)

12:30 – 13:30 Workshop

13:30 – 15:30 Trening ute (væravhengig)

15:30 – 18:00 Egen trening i hall

18:00 Tusen takk for denne gang 😊

## VELKOMMEN!



Norges Gymnastikk- og Turnforbund