



Invitasjon til treningshelg i Ålesund

trening 10 - 12. mars og konkurranse for minirekrutt/rekrutt 12. mars

Aalesunds turnforening har gleden av å invitere til en innholdsrik helg i Ålesund.

Sted:

Fredag: Ellingsøya Idrettshall, Storfartvegen, 6057 Ellingsøya

Lørdag, Søndag: Larsgårdshallen, Larsgårdsringen 12, 6009 Ålesund

Minirekrutt	Rekrutt	Junior/ Senior
Lørdag: Trening - 10.00 -16.00 Fadderdag 16.00 - 19.00	Fredag: Trening - 17.00 - 19.00/20.00 Lørdag: Trening - 10.00 -16.00 Fadderdag 16.00 - 19.00	Fredag: Trening - 17.00 - 20.00/21.00 Lørdag: Trening - 10.00 - 16.00 Fadderdag - 16.00 - 19.00 Søndag: Trening - 10.00 - 13.30 Konkurranse/oppvisning 14.00-

Tilreisende gymnaster kan overnatte privat hos gymnaster fra Ålesund.

Påmelding og betaling:

Påmeldingen gjøres samlet av klubben.

Benytt påmeldingsskjema sist i dokumentet, ferdig utfylt skjema sendes til

alesund.rg@gmail.com

Påmeldingsfrist 5. mars

Spørsmål kan sendes til Ulrikke : ulrikke.riise@gmail.com

Velkommen til samling i Ålesund :-)

Program treningssamling:

Fadderdag - Lørdag 11. mars inkl. Pizza

16.00- 19.00 Larsgårdshallen

- Programtrening/ element
- Samarbeid/ lek/ team building.
- Felles måltid

100 kr per person

Minirekrutt Lørdag 11. mars

10.00 - 16.00 Larsgårdshallen trening for 4 år +

- Trening i gruppe
- Lunsj i hallen

300 kr per person

Rekrutt Fredag 10.mars og Lørdag 11. mars

Fredag:

17.00 - 19.00/20.00 Ellingsøyhallen

- Oppvarming, Basis.
- Programtrening/ element
- Felles middag? om vi har tilreisende

Lørdag:

10.00 - 16.00 Larsgårdshallen

- Trening i gruppe
- Lunsj i hallen

300 kr per person

Junior og Senior. Fredag 10.mars, Lørdag 11. mars, Søndag 12. mars

Fredag:

17.00 - 19.00/20.00 Ellingsøyhallen

- Oppvarming, Basis.
- Programtrening/ element
- Felles middag? om vi har tilreisende

Lørdag:

10.00 - 16.00 Larsgårdshallen

- Trening i gruppe
- Lunsj i hallen

16.00 - 19.00

- Fadder trening
- Samarbeid/ lek/ team building.
- Felles Pizza

Finne på noe felles med junior og senior? spillkveld, kino e.l?

Søndag:

10.00 - 13.30 Larsgårdshallen

- Oppvarming, Basis.
- Programtrening/ element

(14.00 - Minirekrutt/Rekruttkonkurransen)

- Oppvisning 1 program
- Dommer/hjelpe ull

550 kr per person inkl overnatting

Trening

Detaljert timeplan vil settes opp når vi har fått oversikt over antall påmeldte gymnaster. Gruppene vil rotere mellom ulike aktiviteter som er ledet av kvalifiserte trenere. Aktuelle aktiviteter vil være redskaps teknikk, kroppsteknikk, tøyning, styrke, rytme/innlevelse, dans og mer. Ulrikke Riise vil ha det overordnede faglige ansvaret for treningsopplegget.

Bespising

De vil bli servert lunsj i hallen Lørdag og Søndag. Gymnastene må ta med drikkeflaske med navn på. Det kan være aktuelt med felles middag fredag og lørdag, om vi har besøk som skal overnatte.

Allergier: Fint om dere oppgir i påmeldingen om det er noen allergier vi trenger å ta hensyn til.

