



## Invitasjon og påmelding Seniorsamling 24. Juni

Ålgård turn inviterer alle landets klubber til Seniorsamling i Ålgård turnhall **24. Juni.**

**Individuell påmelding.**

**Trampett, trampoline, tumbling, frittstående.**

Nybegynnere får fokus på grunnelementene våre, kom og gjør din første salto med skur!  
Tidligere gymnaster, fokus på styrke, teknikk, forøvelser og kjøringer.

**For gymnaster/interesserte over 18 år**

**Alle nivå, alt fra å prøve turn til eliten (Jon)**

Her blir det både trening, mat og sosialt!

Prisen for å delta på trening: **150,-**  
Middag kommer utenom.

Samlinga **starter 10:00 på lørdag**

### **Program**

*Oppvarming 10:00 - 10:20*

*Stasjonsrotasjoner 10:20 - 11:20*

*Lunsj og faglig innhold - "Treningsprogram for spesifikk måloppnåelse"*

*Oppvarming 12:20 - 12:40*

*Stasjonsrotasjoner 12:40 - 13:40*

*Fruktpause 13:40 - 14:00*

*Oppvarming 14:00 - 14:20*

*Kjøringer rotasjoner 14:20 - 15:20*

*Tøying og refleksjon 15:20 - 15:40*

*Dusj/klargjøring til middag*

*Underholdning for de som vil henge i hallen*

*Middag/Avreise til middag ca 18:30*

Kommer mer informasjon om middag osv når påmeldingen er gjennomført.

Meld deg på nå! 📧 📞 😊 🍽️ 👤

Kontaktperson: Petter Emil Anderssen, [sportslig@algardturn.no](mailto:sportslig@algardturn.no), tlf: 97757382

Påmelding: <https://forms.office.com/e/P6zufATuia>