

Samling Parkourama

Dato: 26. januar 2025

Sted: [Holmen Turnhall, Vogellund 28, 1394 Nesbru](#)

Klokkeslett: 10:00 – 18:00

Alder: 10 – 100 år

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

Påmelding: Skjer via eget påmeldingsskjema på [gymogturn.no](#) innen 5. januar



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 Asker Turnforening. 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.

Asker TF tilbyr kjøp av drikke og snacks i kiosken deres.



Tidsplan:

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 (værvhengig)
15:30 – 18:00	Egen trening i hall
18:00	Tusen takk for denne gang!

For spørsmål, ta kontakt med Nicolai B. Jacobsen:
E-post: nicolai.jacobsen@gymogturn.no

Velkommen skal du være!