



INVITASJON
TRENINGSSAMLING
TURN KVINNER
Stige klasser (13 år og eldre)

Hammer Turn ønsker å invitere kretsens stige utøvere, 13 år og eldre, til treningssamling i Kjennhallen. Formålet med samlingen vil være god trening med variasjon og sosialt, at gymnaster og trenere kan møtes og bli litt kjent på tvers av klubber.

Tid: lørdag 26. oktober 2024 kl. 9.30-16.00

Sted: Kjennhallen, Mailandveien 24, Lørenskog

Pris: 300 kr pr. gymnast

Konto: 1602.47.65524

Påmelding

Påmeldingsfrist: 11. oktober 2024 i påmeldingsskjema til epost: hovedtrener.wag@hammerturn.no

Vi må sette ett tak på 40 utøvere. De som melder seg på først vil bli prioritert dersom høy deltakelse.

Trenere

Det må stille minst 1 trener pr. 6 gymnaster fra hver klubb.

Trenere vil ha ansvar for sine utøvere under hele samlingen, men vi ønsker å bruke trenere og variere treningen for utøverne og bli litt kjent på tvers av klubber. Derfor vil det være veldig fint om man kan stille som trener i ett apparat. Kom gjerne med ønsker om apparat(er), det fylles ut i påmeldingsskjemaet.

Apparater og utstyr

Kjennhallen har Gymnova apparater og utstyr. Det er skranke over grop, samt grop hvor bl.a. hopp, tumbling og trampoline er ut til grop.

Lunsj, frukt og pizza

Utøverne medbringer matpakke og drikke til lunsjpausen. Det vil være litt frukt til utøverne under trening (fra arrangør). Vi avslutter med litt sosialt samvær og pizza (arrangør).



Foreløpig tidsplan - Lørdag 26. oktober

09-09.30 Oppmøte
09.30 Trening
12.00 Lunsj (medbrakt)
13.00 Trening
15.00 Pizza (arrangør)
16.00 Avslutning

Velkommen til samling !