



Malvik Turn og RG

www.malvikturnogrg.no



Kom og prøv RG!

Lørdag 28. september 2024

12:00 – 14:00



Er du nysgjerrig på rytmisk gymnastikk, også kjent som verdens vakreste idrett? Malvik Turn og RG inviterer til inspirasjonstrening, hvor alle som vil kan være med og prøve RG for å finne ut hvor gøy det er!

RG er en gren innenfor turn hvor vi bruker både elementer med kroppen og redskapene ball, ring, køller og vimpel, og utfører elementene i et program til musikk. Vi trener på styrke, fleksibilitet, koordinasjon, musikk-bevegelse, dans og mye annet, RG er veldig variert og veldig gøy!

Trenere inviteres også til en informasjonsdel kl 14:00-15:00 for å lære om hvordan man kan starte opp RG i deres klubb. Det vil også være mulig for gymnaster og trenere å bli igjen i hallen for å observere RG-gymnastene som trener på treningsamling samtidig.

Sted: Fylkeshallen, Elvdalsvegen 2, 7560 Vikhammer, Malvik kommune

Overnatting og reise: Deltakere ordner egen reise og opphold. For å komme seg til hallen kan man ta buss 70 eller 79 fra Trondheim sentrum til Vikhammer busstopp.

Påmeldingsavgift: Kr 100,- for gymnaster og trenere som er med på observasjon.

Påmeldingsfrist: Søndag 22. september 2024. Ved for sen påmelding påregnes dobbel deltakeravgift. Påmelding sendes til dagligleder@malvikturnogrg.no samlet pr. klubb, og skal inneholde navn, fødselsdato og klubb, samt for trenere om de ønsker å delta på informasjonsmøte etter treningen. Påmeldingsavgiften faktureres i etterkant av påmeldingsfristen.

Velkommen til en morsom dag i hallen hos oss i Malvik!