

Invitasjon til sosial treningsamling



Spydeberg Turnforening inviterer til treningsamling i Spydeberghallen neste helg. Det blir enten et opplegg lørdag 7. aug. eller et opplegg med overnatting fra fredag til lørdag. Dere får muligheten til å komme med ønsker/valg i påmeldingen.

Etter et år med koronarestriksjoner og delvis begrenset mulighet for trening, ønsker turnforeningen å arrangere en treningsamling for våre medlemmer som en "kick-start" på ny sesong. Dette gjelder alle medlemmene, både gymnastikkhjul og vanlig turn. Nå har vi muligheten til å bruke flere apparater enn ellers, ettersom vi har satt av god tid til trening. Det vil bli et tilpasset opplegg for alle medlemmer, både innen gymnastikkhjul og troppsgymnastikk.

Vi er klar over at det er kort tidfrist på dette, men vi tar sjansen likevel. Skulle det passe dårlig for mange, så får vi heller avlyse og utsette til en annen gang.

Foreløpig opplegg for samling dersom det blir kun på lørdag:

09.00	Ankomst hallen
09.00 – 11.00	Trening
11.00 – 12.00	Lunsj
12.00 – 15.00	Trening
15.00	Avslutning
17.00	Pizza på Schiegården

Foreløpig opplegg for samling både fredag og lørdag (med overnatting i hallen):

18.00	Ankomst hallen
18.00 – 20.00	Trening
21.00 – 22.00	Dusjing og pizza
23.00	Ro
08.00	Revelje og frokost
09.00 – 11.00	Trening
11.00 – 12.00	Mat
12.00 – 14.00	Trening
14.00 – 15.00	Opprydding

Grunnet kapasitet i forhold til smittevern og antall trenere, er det et begrenset antall som kan delta, men vi håper vi skal få plass til alle. Dersom det skulle bli overnatting, så vil dette kun gjelde de som er født i 2010. Yngre utøvere må sove hjemme.

Påmelding gjøres snarest og helst innen tirsdag (trykk på teksten, så kommer du til et påmeldingsskjema): Mer informasjon kommer, men har du spørsmål, ta kontakt med Hanna: hannaaasheim@hotmail.com eventuelt på 908 09 843.

Håper dette kan være interesse for å delta på!

Hilsen trenerne Hanna, Nora, Erle og Anette