



Malvik Turn og RG

www.malvikturnogrg.no



Malvik Turn og RG inviterer til åpen treningsamling i RG

11.-13. oktober 2019

Sted: Vikhammer, Malvik kommune

Tid: Fredag: 17:00-20:00, Lørdag 10:00-18:00, Søndag 10:00-15:00

Innhold på samlingen: Treningene vil bestå av blant annet redskaps- og kroppsteknikk, dans, bevegelighet, koordinasjon, ballett og turn. Blant trenerne finner vi Olga Ivanova, Emilie Holte, Emilie Hvidsten Swensen og mange fler. Treningene blir tilpasset gymnastenes nivå og alder, så denne treningsamlingen passer for alle som synes RG er gøy! Det blir lagt opp til sosialt opplegg fredag og lørdag kveld.

Detaljert program og informasjon om samlingen blir sendt ut til de påmeldte etter påmeldingsfristens utløp.

Overnatting: Det vil bli mulighet for overnatting i klasserom på Malvik Videregående skole. Kr. 100,- pr. pers inkl. frokost lørdag og søndag

Påmeldingsavgift: Kr 600,- (ledsager/trener kr. 400,-)

Inkludert i påmeldingsavgiften er trening og sosialt opplegg, frukt i pausene, lunsj lørdag og søndag, middag/kveldsmat fredag og middag lørdag.

Påmeldingsfrist: Tirsdag 1. oktober 2019. Ved for sen påmelding påregnes dobbel deltageravgift.

Påmelding sendes til RG-samling@malvikturnogrg.no. Påmeldingen skal inneholde navn, fødselsdato, klubb og konkurranseklasse sesongen 2020. Betaling merkes med navn/klubb og sendes til kontonr. 4240.07.30886 innen påmeldingsfristen 01/10.

Spørsmål kan rettes til Marte Stalsberg, marte.stalsberg@hotmail.com.

Velkommen til en morsom treningshelg i Malvik!

Malvik turn og RG, Postboks 101, 7566 Vikhammer
dagligleder@malvikturnogrg.no