

VÄLKOMNA PÅ JULLOVSTRÄNINGAR I BOLLHALLA!

Under jullovet finns det möjlighet att förkovra sig i gymnastikens och rörelseglädjens värld :) Vi erbjuder en rad olika aktiviteter för dig att välja mellan, eller varför inte alla? Info om anmälan och betalning hittar du längst ner.

28.12 – Basgruppsträning

Ledarledd träning på basgruppsnivå. Uppvärmning samt träning på alla redskap. Övningarna anpassas efter barnens nivå.

- kl. 11-12 = Knatte 4 - 6 år
 - kl. 12-13.30 = 7 - 8 år
 - kl. 14-15.30 = 9 - 11 år
 - kl. 15.30-17.00 = 12 år och äldre
-

29.12 – Teknikträning

Ledarledd träning på det specifika redskapet eller tekniken. Passar dig som vill öva lite extra på ett specifikt redskap eller moment. Här kan du också komma med önskemål om tekniker på de olika redskapen. Vi gör grund- och förövningar för att förbereda för de olika teknikerna. Dessa anpassas efter gymnasternas nivå. Välj om du är med på ett eller flera pass. Vid heldagsträning, ta med egen lunch. Åldersgräns 7 år.

- kl. 11-11.45 = Bom
 - kl. 11.45-12.30 = Barr
 - kl. 12.30-13.30 = Matta/Hopp/Trampett
 - kl. 14-14.45 = Trampolin
 - kl. 15-16 = Flickis och bakåtvolt
 - kl. 16-17 = Handvolt och framåtvolt
-

30.12 – Freegym - Drop in

Öppen hall. Ledare på plats, men ingen ledarledd träning. Du kommer när det passar dig och stannar så länge du orkar :) Barn under sju år ska ha en vuxen med sig.

- kl. 11-15 öppen hall (barn under 7 år ska ha vuxen med sig)
-

3.1 – Freegym - Drop in

Öppen hall. Ledare på plats men ingen ledarledd träning. Du kommer när det passar dig och stannar så länge du orkar :) Barn under sju år ska ha en vuxen med sig.

- kl. 11-15 öppen hall (barn under 7 år ska ha vuxen med sig)

4.1 – Basgruppsträning

Ledarledd träning på basgruppsnivå. Uppvärmning samt träning på alla redskap. Övningarna anpassas efter barnens nivå.

- kl. 11-12 = Knette 4 - 6 år

- kl. 12-13.30 = 7 - 8 år

- kl. 14-15.30 = 9 - 11 år

- kl. 15.30-17.00 = 12 år och äldre

5.1 – Freegym - Drop in

Öppen hall. Ledare på plats men ingen ledarledd träning. Du kommer när det passar dig och stannar så länge du orkar :) Barn under sju år ska ha en vuxen med sig.

- kl. 11-15 öppen hall

Anmälan och betalning

- Freegym - avgift 5 euro per barn. Betalas på plats med kort eller kontant. Ingen anmälan. Medföljande vuxen betalar ingen avgift.
- Basgruppsträningar - avgift 5 euro per barn. Betalas på plats med kort eller kontant. Ingen anmälan.
- Teknikträning 29.12 - Anmälan till info@gymnastik.ax senast den 27.12. Enskilt pass 5 euro. Förmiddag eller eftermiddag 10 euro. Hela dagen 15 euro. Betalas på plats med kort eller kontant.

VÄLKOMNA!

