# Malvik Turn og RG inviterer til treningssamling i RG

## 19.-21. oktober 2018

Velkommen til treningssamling i Malvik! Samlingen passer for gymnaster i alle aldre, for gymnaster som nettopp har begynt med RG, og gymnaster som har holdt på lenge. De skal trene på redskaps- og kroppsteknikk, dans, bevegelighet, koordinasjon, ballett og turn. Treningen består av 45 minutter lange økter med fruktpause mellom hver økt. Rekrutt, junior og senior har trening fredag, lørdag og søndag, og minirekruttene trener lørdag og søndag. Det vil bli servert enkel lunsj i hallen.

Lørdag avslutter vi med felles middag for alle gymnastene, og på søndag skal alle vise fram dansene de har lært i løpet av helga på en oppvisning.

Det vil også bli anledning til å selge og kjøpe brukt utstyr på samlingen, så hvis noen har noe liggende, ta det med!

**Timeplan:**

Rekrutt, junior og senior:

| Fredag | Lørdag | Søndag |
|---|---|---|
| 17-20: Trening | 10-14: Trening<br>14-15: Lunsj<br>15-18: Trening<br>18: Felles middag | 10-12: Trening<br>12-13: Lunsj<br>13-15: Trening<br>15-16: Oppvisning |

Minirekrutter:

| Fredag | Lørdag | Søndag |
|---|---|---|
| Ingen trening | 10-13: Trening<br>13- 14: Lunsj<br>14-16: Trening<br>16-18: Film/sosial aktivitet<br>18: Felles middag | 10-12: Trening<br>12-13: Lunsj<br>13-15: Trening<br>15-16: Oppvisning |

**Sted:** Fylkeshallen i Malvik, Malvik Videregående Skole Elvdalsvegen 2, 7560 Vikhammer

**Påmeldingsavgift:** Rekrutt, junior og senior: 600kr pr gymnast

Minirekrutt: 400kr pr gymnast

**Påmeldingsfrist:** Tirsdag 16. oktober

**NB! Hver klubb må ha med seg voksne/trenere som er ansvarlige for gymnastene og som er tilstede i hallen under treningene.**

Malviks egne gymnaster melder seg på på nettsiden, www.malvikturnogrg.no.

Andre klubber sender inn felles påmeldingsskjema til RG@malvikturnogrg.no. Betaling til kontonr. 4240.07.30886 innen påmeldingsfristen 16/10. Betalingen må merkes med navn/klubb.

Overnatting på skole kan ordnes, men klubbene må selv stille med nattevakter og ordne med mat bortsett fra lunsj lørdag og søndag og middag lørdag kveld. Dersom overnatting ønskes, gi beskjed så fort som mulig.

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

Velkommen til Malvik, vi gleder oss!