

Vi önskar alla gamla och nya medlemmar välkomna till en ny termin hos GF Atletica!

Alla gymnastik- och parkourgrupper startar vecka 3 i Sparbankshallen.



Lite allmän information.

- Ni som är helt nya och inte varit i våra lokaler, kom gärna några minuter innan vid första tillfället så att ni kan titta er omkring. Se vart man kan ställa av sig skor och hänga av sig ytterplagg. Ta med er namnad vattenflaska, inga skor behövs i hallen, det bästa är att vara barfota.
- Gympakläder såsom T-shirt /shorts, tights/linne eller gymnastikdräkt fungerar utmärkt. Ta med vattenflaska **När vi tränar ska håret vara uppsatt.**
- I Sparbankshallen finns två hallar. Flickor yngre/ äldre och parkouren kommer att värma i den lilla hallen och sedan ta sig ut i den stora hallen för att träna på redskapen. (Undantag på lördagar pass 1, uppvärmning i stora hallen.) Övriga grupper värmer upp i den stora hallen.
- I knattegrupperna ska en vuxen följa barnet genom träningspasset. Vi önskar att alla föräldrar också är ombytt till träningskläder, ej jeans. Medföljande syskon sitter på läktaren.
- I mitten på februari startar föreningen försäljning av **New Body**. Styrelsen ser gärna att alla i tävlingsverksamheten och i våra breddgrupper (knatte, mini, yngre och äldre gymnastik och parkour) är med och bidrar till ökad försäljning även i år. Om hela föreningen är med och säljer gör det en stor skillnad för våra barn i hallen. Alla pengar från Newbodyförsäljningen går enbart till nya redskap och mattor. Det bidrar till att vi kan hålla en hög standard för våra barn och ungdomar. Redskap och mattor är en förbrukningsvara och de behöver uppgraderas och bytas ut med jämna mellanrum, då vi är så pass många aktiva i föreningen så slits redskapen och landningsmattor ut löpande. Mer information kommer via mail.
- Vill ni kika på ert barn träna, Tänk på att sitta tyst på läktaren. Stänga av ljudet på telefonen, ej tillåtet att prata i telefon på läktaren. Syskon som medföljer ska sitta tyst på läktaren eller i caféet, får ej springa och hoppa på redskapen eller mattor pga. säkerhet både för gymnaster och sig själva.
- Ni som kan, passa på att ta en promenad, träna på vårt gym (100 kr drop in) eller ta del av vårt erbjudande nedan eller spring en runda under ditt barns träning; ett perfekt tillfälle att tillgodose din egen rörelse som i sin tur ökar ditt välmående. Vi har även ett ute-gym som är fritt att använda.
- **Föreningen är alltid i behov av nya hjälpledare och huvudledare** till våra grupper. Så är du gymnast/parkourare kille som tjej (från 13 år, hjälptränare), mamma/pappa och är intresserad och nyfiken på vad det innebär att vara hjälptränare maila oss gärna eller prata med oss när du är i hallen. Maila ditt intresse gymnastiksektionen.gfatletica@gmail.com

ERBJUDANDE:

FÖRÄLDRAR till barn i breddgrupperna Gymnastik & Parkour:
Träna på gym/easyline och gruppträning när ditt barn tränar i Sparbankshallen
(Gäller GF Atleticas båda friskvårdslokaler Myggenäs, Svanvik).

Pris: 15 veckor 1000: 21 veckor 1300 :-

Anmälning via sportadmin via hemsidan. www.gfatletica.se

Välkomna! Se tider på vår hemsida

Vår Förening

Vi erbjuder barn och ungdomar på Tjörn och våra grannkommuner det bästa vad gäller gymnastik med kompetenta, och avlönade, ledare och bra träningstider i en exklusiv hall.

För att vi ska kunna hålla den höga standarden och de träningsavgifter som vi har i de olika träningsgrupperna kräver det att man som medlem/familj ställer upp på olika ideella uppgifter.

För de som är med i träningsgrupper (knattar, nybörjare, yngre och äldre och tränar ett till tre pass/vecka) gäller att man lämnar in något hembakat, lämna in kaffe eller skänka något till lotterier två gånger per termin. Se bifogat schema.

För er som **tränar 3 ggr i veckan** tillkommer **ett** hallstäd tillsammans med ytterligare en medlem som ideellinsats. Hallstäd ligger på onsdagar kl 20.30 samt lördagar kl 13.00

Vår tävlingsverksamhet gör sin ideella insats genom att köra övrigt städ (hallstäd, gropstäd, toaletter, entré och café) samt står i caféet några gånger per termin.

Schema för hallstäd mailas ut innan kursstarten till berörda, kan man inte den uppsatta tiden byter ni med någon annan på listan. Kontaktuppgifter kommer att finnas i caféet.

Medlemsappen

Lättaste sättet att hålla koll på dina träningar och uppdatera kontaktuppgifter är via medlemsappen som du laddar ner. <https://www.sportadmin.se/medlemsapp/>kalender, kallelser, digitalt medlemskort, samåkning, utskick, m.m. efter att du har betalat medlemsavgiften så får du också tillgång till Medlemskortet och eventuella medlemserbjudanden direkt!"

Från och med vecka 5 då de flesta grupperna satt sig kommer alla medlemmar vara insatta i grupper i appen och då kommer att komma ut kallelser inför varje träningstillfälle. Vi önskar att ni då svarar på kallelsen genom att klicka i om de kommer eller inte. Man kan också i förväg skriva om barnet är tillgängligt eller ej tillgängligt till tillfället. Allt för att vi ska kunna planera verksamheten och veta hur många som kommer.

Vi ser framemot att starta en ny kurs tillsammans med er! Har ni några frågor och funderingar prata gärna med våra ledare eller hör av er till vår gymnastiksektion.

Vi har telefontid på torsdagar kl. 9-11 annars går det bra att maila oss eller prata med oss på plats. gymnastiksektionen.gfatletica@gmail.com

Med vänliga hälsningar

Steiney Kristinsdottir
Tränare och Ordförande
GF Atletica