



GYMNASTIK | PARKOUR | DANS

Julbrevet 2025

TACK! Det är ordet som känns efter den här terminen, efter MG Show, efter alla träningar, tävlingar, efter allt härligt häng och efter alla läger.

Tack till dig som medlem, som förälder, som gymnast, som parkourare eller dansare som tränare, parkourpärön, som funktionär och som teamförälder, ni är måna som engagerar er och tillsammans gör vi den här föreningen till något alldeles extra.

Året 2025 kommer vi att minnas, det här året har vi skapat förutsättningar som kommer göra skillnad framåt.

Vi är numera certifierade hos Majblomman, här kommer familjer som behöver kunna söka stöd för att ha råd med barnens aktivitet hos oss.

Vi har varit med i arbetet kring nya fördelningssprinciper som numera är antagna i nämnden, något vi tror kommer att göra skillnad och skapa effekt under nästkommande säsong HT26-VT27.

Vi har ökat vår gruppstruktur och erbjuder både multigymnastik och showgrupp. Fler kommer på så vis hitta en plats i vår förening. Listan är lång i vad som skapats och gjorts detta år och mer kan ni läsa på nästföljande sidor. Med detta sagt så önskar vi er en God Jul och ett Gott nytt år. Jessica, Madde, Sofia, Rebecca och Walter

Kansliet Informerar!

Vi stänger för juledighet
22 december - 7 januari.

Aviseringar till de flesta grupper ska innan stängning för jul ha skickats ut.

En avisering är ett mail med ett platserbjudande. För att se vilken dag och tid träningarna är går du vidare till betalning, framme vid betalning kan du också backa eller tacka nej till platsen.

När ni tackar ja till platsen kan ni själva välja hur ni vill betala, kort, faktura eller avbetalning.

När ni har betalat och fått en bekräftelse får ni även ett föräldrabrev, läs den, där har ni bra information inför den stundande terminen.

Följ oss gärna på sociala medier, där uppdaterar vi vad som händer just nu och framåt.

Ni hittar oss på Instagram & Facebook samt att ni på vår hemsida kan läsa nyheter och hålla er uppdaterade
www.malaromoves.se





MÄLARÖGYMNASTERNA

Aktiviteter att ha koll på i vår

7-9 januari dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.

13-15 januari Tränaruppstartsträffar.

23-25 februari dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.

7 mars Mälarö Speedrun, en hinderbanetävling i Mälaröhallen som arrangeras av Mälarö Parkour. Anmälan kommer finnas på hemsidan.

8 mars Övningstävling i fristående inför USM i Mälaröhallen.

8-10 april dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.

18-19 april Ö-cupen, i Mälaröhallen. Nivåer denna helg är: Nian, Åttan lätt, Sjuan, Sexan, Femman, Fyran, Trean

1-3 maj Ö-cupen i Mälaröhallen. Nivåer denna helg är: Åttan lätt, Åttan medel, Sjuan, Sexan, Femman, Sjuan pojkar, Sexan pojkar, Vuxenklass

6 juni Uppvisning och prova på verksamhet i Ekebyhovs slottspark

16-18 juni dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.



Just nu arbetar vi för fullt med nästa termin, det är mycket som behöver förberedas. Vårterminen startar någon gång mellan vecka 3 och vecka 5, information om när just din grupp startar ser du i SportAdmin och i information från era tränare.

Det vi ser är att behovet kring att starta upp nya grupper är stort. Vi har idag ca. 130 barn i kö till gymnastiken och varje dag tillkommer det några till. Väldigt roligt förstås men vi vill såklart att alla ska kunna komma med. Här behöver vi er hjälp, ni föräldrar som funderar på att engagera er, fundera inte, gör slag i saken. Kom med in i vår förening, det är kul, vi lovar! Hör av er till kansliet bara så hjälps vi åt att tillsammans sätta Ekerö i rörelse.

I vår är det dags för Aktiva valet igen, en rutin vi nu har inarbetat för de olika åldrarna 7 år, 9 år och 12 år.

Vid dessa åldrar gör man alltså ett aktivt val kring sin träning mer om det kan du läsa på hemsidan.

Du vet väl att även du som vuxen kan börja träna med oss?! I gymnastiken har vi gruppen TT Vux, träningar på söndagar 20.00-21.30 i Mälaröhallen, varmt välkommen att anmäla dig.



Aktiviteter att ha koll på i vår

7-8 januari dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.

8 & 10 januari Tränaruppstartsträffar.

23-24 februari dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.

26 januari-1 februari uppstartsvecka, träningarna

7 mars Mälarö Speedrun, vår återkommande hinderbanetävling i Mälaröhallen. Anmälan kommer finnas på hemsidan.

7-8 april dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.

Maj extra grupper med utomhusträningar för dem som vill förlänga terminen och träna parkour utomhus.

6 juni Uppvisning och prova på verksamhet i Ekebyhovs slottspark

15-16 juni dagläger i Mälaröhallen. Öppet för barn födda 2019-2010 att anmäla sig. Anmälan på hemsidan på vår bokningssida.



Vi har en peppig termin bakom oss och ser mycket fram emot nästa termin.

Det stora nästa termin är förstas Mälarö Speedrun och den kommer tidigt, redan 7 mars är det dags och vi hoppas och ser fram emot att tävlingen återigen ska utökas och locka fler utövare. Tävlingen genomförs genom att 2 personer duellerar mot varandra i varsin men självklart likadana banor mot varandra. Banan är kreativt uppbyggd av våra tränare som utmanar våra aktiva i motorik och snabbhet. En rolig och uppskattad tävling som bygger gemenskap i Mälarö Parkour.

Anmälan öppnar i början av året på hemsidan.

Det finns två sätt att anmäla sitt barn till parkour, antingen genom bokningssidan som har öppet för de grupper det finns plats i, om det är så att en grupp är full visas den inty. Hittar du inte en grupp kan du istället göra en intresseanmälan och därmed ställa dig i vår kö. Du hittar både bokning och intresseanmälan/kö på vår hemsida.

Du vet väl att även du som vuxen kan börja träna med oss?! I parkouren har vi en grupp för vuxna på fredagar i Mälaröhallen. Varmt välkommen att anmäla dig.





Aktiviteter att ha koll på i vår

19 januari Tränaruppstartsträff.

14 februari Show youre Moves i Eriksdalshallen.

Vår showgrupp visar upp ett nytt nummer på detta stora uppvisningsevent.

26 januari-1 februari dansträningarna startar

9 maj Dansuppvisning i Erskinsalen för hela Mälarö Dans.

6 juni Uppvisning och prova på verksamhet i Ekebyhovs slottspark

Vill man som dansar gå på läger kan vi varmt rekommendera våra parkour och gymnastikläger i Mälaröhallen under våren. Man behöver inte vara gymnast eller parkourare för att vara med. Detta är ett ypperligt tillfälle att också testa på våra andra sporter.



Under det gångna året så har dansgrupperna både utvecklats och växt.

Vi har fått fler nya ungdomstränare som gör att dansen får en ännu mer stark grund att stå på, och det ger också mer utveckling för barnen med fler ledare i rummet.

Vi startade en ny dansgrupp som arbetar i projektform - Showgruppen, för alla från gymnasiet och uppåt. Gruppen har några få intensivrep inför en uppvisning, och första uppträdandet blev på kvällsshowen på Gymnastikforum i Upplands Väsby i oktober.

Våra barn-och ungdomsgrupper blir mer och mer sammansvetsade och övar på att skapa egna koreografier, de lite äldre gör det i små grupper, medans yngre dansare gör det tillsammans i gruppen med danstränarna som stöd.

Dansföreställningen i maj bjöd på härliga nummer i temat Nature Calling, där eld, jord, vatten, snö, is, bland annat, gestaltades. Några dansgrupper deltog också i Nationaldagsfirandet vid Ekebyhovsslott.

Och vår vuxengrupp med sitt stadiga antal deltagare fortsatte under terminen, med att testa på olika typer av koreografier dansövningar.

Till vårterminen så kommer vi att lägga alla våra dansgrupper i den nya danssalen i Brygga Idrottshall.

www.malaromoves.se
info@malaromoves.se

