

ÖSTERSUNDSGYMNASTERNA



BJUDER IN TILL TRÄNINGSLÄGER I

RYTMISK GYMNASTIK

2-5 NOVEMBER 2017

Det känns fantastiskt roligt att bjuda in till ett träningsläger i rytmisk gymnastik i Östersund! Östersundsgymnasterna har tidigare – för sisådär 20 år sedan – haft tävlingsverksamhet i rytmisk gymnastik men sedan försvann sektionen från föreningen. Vi startade upp RG-verksamheten på nytt 2014. Vi har idag 3 grupper, gymnaster födda 2001-2009. Vi har ännu inte börjat tävla. Vi ser fram emot ett läger fyllt av gymnastikträning, inslag av kompisaktiviteter, nya vänner för såväl gymnaster som ledare och en möjlighet för framtida samarbeten.

Plats:

Östersund Arena, gymnastikhallen samt Off Ice
Östersund Arena har en gymnastikhall fullt utrustad för kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik samt redskapen för trupp gymnastik. I Off Ice-lokalen finns tillgång till speglar, balettstång samt del av truppfristående golv. Östersund Arena ägs och driftas av Östersunds kommun.

Tider:

torsdag 2/11 13.00-17.00, fredag 3/11 9.00-16.30, lördag 4/11 9.00-16.30
samt söndag 5/11 9.00-14.00

Ålder:

Lägre vänder sig till RG-gymnaster födda 2008 och tidigare oavsett nivå

Planering:

Torsdag – Lördag tränar vi rytmisk gymnastik, vi blandar gymnaster och ledare från olika föreningar.

Söndag håller förbundet utbildningen RG Basic i Off Ice-lokalen.

På söndagen får gymnasterna möjligheten att testa flertalet av de andra gymnastikgrenarna som vår fantastiska hall kan erbjuda. Till exempel bom, barr, trampolin och airtrack, detta tillsammans med utbildade ledare från Östersundsgymnasterna. Eftersom flera RG-ledare eventuellt går kurs under söndagen. I mån av ledare tränar vi även rytmisk gymnastik.

Schema och grupper meddelas efter anmälan

Anmälan:

Anmälan ska göras föreningsvis. Varje förening måste anmäla minst en ledare. Ledarna ska tillsammans med ledare från andra föreningar planera och leda träningarna. Anmälan ska innehålla:

- Föreningens namn
- Kontaktperson namn & mailadress (ansvarig för anmälan)
- Föreningens faktureringsadress (gärna mail)
- Gymnasternas namn
- Gymnasternas födelseår
- Uppgift om gymnasten kommer att delta som ledare sön 5/11 eller gå utbildning
- Ev matallergi
- Ledares namn
- Ledares födelseår
- Ledares mailadresser
- Uppgift om ledare kommer att delta som ledare sön 5/11 eller gå utbildning
- Ev matallergi

Anmälan skickas via mail till: jessica.svensk@hotmail.com. Sista anmälningsdag är 171001. Anmälan är bindande. Lägeravgift återbetalas endast vi uppvisande av läkarintyg vid avanmälan efter sista anmälningsdag.

Antalet platser är begränsat så vänta inte för länge med att skicka in er anmälan!

Kostnad:

Att delta som gymnast på lägret kostar 600 kr. Lunch fre, lör & sön samt frukt alla dagar ingår.

För ledare ingår lunch, frukt och kaffe/te på lägret utan kostnad. Övriga kostnader – ex resa/logi - för ledare står den egna föreningen för.

Förbundet kommer att gå in med ett bidrag på ca 500-1000 kr/ledare som aktivt deltar på lägret.

Lägerkostnaden för gymnasterna kommer att faktureras föreningarna efter anmälnans utgång

Kontakt:

Tveka inte att höra av er om ni har några funderingar. Vill ni kontakta oss är mail det enklaste sättet:

jessica.svensk@hotmail.com

Sara.lalander@telia.com

Övrig information:

Föreningens hemsida

<http://www.ostersundsgymnasterna.se/start/?ID=49822>

Östersund Arena

<http://www.ostersund.se/uppleva-och-gora/evenemang/arenor-for-stora-evenemang/evenemangsarena-ostersund-arena.html>

Logi

Ledkrysset vandrarhem, 063-10 33 10,

http://ostersundledkrysset.se/?gclid=EAlaIQobChMIuruN1dvJ1QIVkoKyCh0HBwkHEAAYAAEgK0OPD_BwE

Jamtli, vandrarhem, 063-15 03 00

www.jamtli.com

Scandic City 063-575700

www.scandichotels.se

Clarion 063-556000

www.nordicchoicehotels.se

Hotell Ett 063-127660

info@hotellett.com

Idrottspris (ange RG ÖGY när du bokar)

Boende i dubbelrum (2 pers) 350 sek / pp

Boende i dubbelrum (3 pers) 275 sek / pp

Boende i dubbelrum (4 pers) 225 sek / pp

VARMT VÄLKOMNA!

