

ÖSTERSUNDSGYMNASTERNA

INBJUDER

till

**LÄGERDAG I ANSLUTNING
TILL ISKRISTALLEN**

Söndag 25 MARS 2018

i

Östersund Arena



Hej Gymnastikvänner

Vi tycker det vore väldigt roligt att träna tillsammans och tänkte såklart passa på när ni tävlat hos oss att avsluta helgen på ett roligt sätt.

Vi hälsar gymnaster från steg 3 och upp till 8 välkomna söndag den 25 mars.

- Plats:** Östersunds Arena, Arena vägen
- Dag och tid:** Söndag den 25 mars 2018
kl. 09.00-15.00
- Träning:** Uppvärmning kl. 09.00 Ombytt och klar, medtag vattenflaska, eventuella barrskydd och med ett tajt uppsatt hår.
- Vi delar upp gymnaster och tränare i grupper som passar stegmässigt. Det finns tillgång till Bom, Barr, Snurräck, Fristående, Hopp, Trampolin, Fast-track, Air-track och Tumbling.
- Lunch:** kl. 12.00-12.45 serveras restaurangen på Arenan. Meddela eventuella matallergier eller önskekost föreningsvis i ett mail till Anja **senast 25 februari**. Frukt och kaffe ingår, serveras i hallen mellan passen.
- Kostnad:** 200 kr/gymnast inklusive lunch. Som ledare betalar man endast för lunchen, en kostnad på 95 kr/person. Faktureras efter anmälningstiden har gått ut.
- Åldersgräns:** Ingen åldersgräns, men som förening ansvarar man för att gymnasterna klarar en träningsdag ihop med andra gymnaster och ledare. Och att tränarna har utbildning för de steg gymnasterna tränar och tävlar på.
- Anmälan:** Sker på [Region Mitt hemsida](#). **Sista anmälningssdag är 25 februari 2018**
Varje förening bör ha minst 1 ledare på 5 gymnaster. Om det inte är möjligt får vi kolla över hur det ser ut. Föreningar med medföljande tränare har förtur.
- Logi:** [Ledkrysset vandrarhem](#) tfn.063-10 33 10
[Scandic City](#) tfn.063-57 57 00
[Turistbyrån](#) tfn.063-701 17 00
- Frågor:** Anja Andersson 070-377 45 65
76anan@gmail.com
[ostersundsgymnasterna.se](mailto:76anan@gmail.com)



Välkomna!