

ÖSTERSUNDSGYMNASTERNA

INBJUDER

till

TRÄNINGSDAG I ANSLUTNING

TILL

NORRLANDSMÄSTERSKAPEN

Söndag 19 november 2017

i

Östersund Arena



Hej Gymnastikvänner

Vi tycker det vore väldigt roligt att köra en träningsdag tillsammans och tänkte såklart passa på när ni tävlat hos oss att avsluta helgen på ett roligt sätt. Vi hälsar er välkomna söndag den 19 november.

- Plats:** Östersunds Arena, Arena vägen
- Dag och tid:** Söndag den 19 november 2017
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 i lunch restaurangen på Arenan. Meddela eventuella allergier. Frukt och kaffe ingår, serveras i hallen mellan passen.
- Kostnad:** 200kr/gymnast inklusive lunch. Som ledare betalar man endast för lunchen, en kostnad på 95kr/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 20 oktober 2017**
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 76anan@gmail.com
070-377 45 65 [ostersundsgymnasterna.se](mailto:76anan@gmail.com)



Välkomna!