



# PARAGYMNASTIK - ALLA KAN GYMPALÄGER ÖST

## Inbjudan till Paragymnastik – Alla kan gympaläger Öst

Gymnastikförbundet Öst tillsammans med Vendelsö GF, Sollentunagymnasterna, Tumba GOIF och Lillsved bjuder in till Paragymnastik - Alla kan gympaläger!

**Plats:** Lillsveds gymnastik- och folkhögskola, Värmdö – Lillsvedsvägen 100. Fri parkering finns i närheten av idrottshall, se bifogad karta. Vi kommer att samlas i **idrottshallen**.

**Datum:** Lördagen den 18 februari.

**Kostnad:** Lägret är gratis för deltagare och 1 medföljare. Vid mer än en medföljare finns möjlighet att köpa lunch.

### Tider:

Tid	Aktivitet
10:00	Samling i idrottshallen
10:15 – 11:00	Pass 1
11:15 – 12:00	Pass 2
12:00 – 13:00	Lunch
13:00 – 13:45	Pass 3
13:45 – 14:00	Avslutning

**Info om passen:** Då vi kommer att vara i två gymnastikhallar där man i ena hallen har matta/hopp-stationer och i den andra hallen kommer att ha krypa/klättra stationer så delas den stora gruppen in i två mindre grupper innan lunch.

Ex: Pass 1 - Grupp vit: matta/hopp, Grupp röd: krypa/klättra  
Pass 2 - Grupp röd: matta/hopp, Grupp vit: krypa/klättra

Pass 3 får man välja själv vilken sal man vill vara i eller gå mellan dem olika salarna. Vi kommer även att ha ett rum för lite lugnare aktiviteter som tex: rita, pussla, kännselbollar mm om man känner att man behöver pausa under passen. Vi kommer även gå igenom dagen under första samlingen kl 10.

Lunch och fika ingår (fika ingår för alla, lunch ingår för deltagare och 1 medföljare)

**Anmälan:** Sista anmälningdag **17 januari**. Anmäl dig och eventuella medföljande (t.ex. anhöriga eller assistenter) via denna länk:

**[Klicka för att anmäla dig](#)**

**Ledare:** Ledare från Vendelsö GF, Sollentunagymnasterna och Tumba GOIF samt elever från Lillsveds gymnastik- och folkhögskola.

**Övrigt:** Om du har några särskilda behov, t.ex. behöver tillgång till ramp, var god skriv det i anmälan.

**Kontakt:** Hör gärna av dig till Gymnastikförbundet Öst om det är något du undrar. Kontaktperson Rebecca Redmansdotter – [rebecca.redmansdotter@gymnastik.se](mailto:rebecca.redmansdotter@gymnastik.se) eller 072-515 8944 (arbetstid mån – tors 9-16, fre 9-13).

# Karta över Lillsved

