



SAMTRÄNING I GÖTEBORG

NU ÄR DET ÄNTLIGEN DAGS FÖR ASPIRANTERNAS FÖRSTA TRÄFF 2019.
DET BLIR I GÖTEBORG SOM VI HOPPAS SKALL VISA SIG FRÅN SIN BÄSTA SIDA
MED DAGAR FYLLEDA AV SKRATT, BRA TRÄNING, OCH STRÅLANDE SOL.

- När: Torsdag 30 maj – lördag 1 juni 2019
- Var: I Gymnastikens Hus på Rymdtorget 8, Göteborg
- Boende: Vi kommer att bo i en gymnastiksal i Västra Göteborg vilket innebär spårvagnsresor till och från träning. Men det blir kul och lärorikt.
- Tider: Vi ses i Gymnastikens Hus, ombytta och klara, torsdag kl: 14.00 för träning till 17.00 innan vi beger oss till vårt "hotell" för mat och prat.
Vi avslutar på samma plats med lunch efter träningen kl.12 på lördag.
- Tag med: Luftmadrass eller annat du vill ha som "säng"
Sovsäck eller annat du vill ha som "täcke"
Kudde kanske
Hallen är täckt med ett truppfristående golv = lite mjukt.
Träningssaker och springskor
- Tema: Nya/förbättrade övningar/kombinationer har vi som tema.
Vi vill att du när du anmäler dig också meddelar 1 övn/redskap som du vill träna lite extra på.
- Kostnad: Allt kostar 1.000:-/person (tränare och gymnast) och då ingår mat, boende, träning, resor i Göteborg och kvällsaktivitet fredag.
- Betalning: Betalningen sker i efterhand och faktura skickas till er mailadress. Skriv gymnasts/tränares namn och att du tillhör Aspiranterna på inbetalningen. OBS VIKTIGT
- Anmälan: Görs till Ewa på ewa.karnman@gymnastik.se senast den **8 maj**.
Vi vill att du meddelar både om du kommer eller inte.
Har du ngra allergier så meddela detta i anmälan.

HÄRLIG VÅR PÅ ER ALLA säger
Ylva 0703 - 395423
Ewa 0705 - 834095