



SAMTRÄNING I STOCKHOLM

NU ÄR DET DAGS IGEN.

ASPIRANTERNAS ANDRA TRÄFF 2019. DENNA GÅNG INTAR VI STOCKHOLM OCH DERAS SPLITTERNYA GYMPAHALL I HÄGERSTEN.

- När:** Fredag 13 september – söndag 15 september 2019
- Var:** I Mälarhöjdshallen på Lotta Svärds Gränd i Hägersten.
- Boende:** Vi kommer att bo på Hotel Scandic Alvik som ligger på Gustavslundsvägen i Bromma. Vi åker tunnelbana till och från hallen.
- Tider:** Vi ses i hotellets reception fredag kl: 18.00
Där blir det rumsindelning, mat, lite lek och aktivitet.
Vi slutar söndag kl: 15.00 i hallen.
- Tag med:** Allt du behöver för att kunna träna på topp.
Plus springskor, Aspirantflaska och påse samt din friståendemusik.
- Tema:** **INSPIRATION.** Man kan inspireras på 1000 olika sätt.
Vi vill att ni, var och en, skickar ett kort klipp från ex YouTube som just **DU** blir inspirerad av i vardagen eller som gymnast/tränare. Maila länken senast den 10 september till Ylva på ylva.aspenberg@gmail.com
- Kostnad:** Det kostar 1.000:-/person (tränare och gymnast) och då ingår mat, boende, träning, resor i Stockholm och kvällsaktivitet lördag.
- Betalning:** Betalningen sker i efterhand och faktura skickas till er förening. Ni gör sedan upp sinsemellan.
- Vi kommer:** 22 av 24 gymnaster och 12 tränare är anmälda.
Detta kommer att bli grymt.

GO HÖST PÅ ER ALLA säger
Ylva 0703 - 395423
Ewa 0705 - 834095