

Välkomna på träningsläger till Kuortane 11-13 januari 2019!

Lägret börjar på lördagen kl. 9.00 för flickorna och kl. 10.00 för pojkarna. Vi träffas i gymnastiksalen. För de som kommer redan på fredagen serveras kvällsmål kl. 20-21.30 och frukost på lördagen. På fredagen finns det möjlighet till egen träning i salen mellan kl. 17.00-20.00.

Lägret slutar på söndagen med middag kl. 16.30-17.00. Flickornas sista träning slutar kl. 16.30 och pojkarnas kl. 15.30.

Alla nycklar och matbiljetter hämtas föreningsvis från receptionen.

Adress: Kuortane idrottsinstitut, Opistotie 1, 163100 Kuortane.

LÄGERTIDTABELL

Tidtabell lördag, flickor

8.00-9.00 Frukost
9.00-12.00 Träningspass 1
12.00 Lunch

14.00 – 17.00 Träningspass 2
17.00 Middag

19.30-20.30 Simning
20.00 - 21.15 Kvällsmål

Tidtabell söndag, flickor

8.00-9.00 Frukost
9.30 – 12.30 Träningspass 1
12.30 Lunch

14.00 – 16.30 Träningspass 2
16.30 Middag

Tidtabell lördag, pojkar

8.30-9.30 Frukost
10.00-13.00 Träningspass 1
13.00 Lunch

15.15-18.00 Träningspass 2
18.00 Middag

19.30-20.30 Simning
20.00 - 21.15 Kvällsmål

Tidtabell söndag, pojkar

8.00-9.00 Frukost
9.00-11.45 Träningspass 1
12.00 Lunch

13-15.30 Träningspass 2
16.30 Middag

Vi bor föreningsvis i 2-4 personers rum, lakan och handdukar finns i alla rum. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

Kom ihåg att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, tissor), barrhandskar, remmar, dricksflaska och simdräkt.

Resorna till och från lägret ingår inte i kurspriset och köps på egen hand.

Ni får räkning på lägret per post efter lägret. Om du annullerar din plats utan läkarintyg måste lägeravgiften betalas. Vid sjukdomsfall eller olycka, om du måste annullera din plats, eller om du ännu har praktiska frågor om lägret, ta kontakt så fort som möjligt med koordinatören Karolina Stenfors-Roiha.



Gymnastikhälningar,
Karolina

Karolina Stenfors-Roiha
Koordinator för redskapsgymnastik
Finlands Svenska Gymnastikförbund
karolina@idrott.fi
040-8269827



Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358-405452260

E: fsg@idrott.fi

W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57

FO-nummer: 0235627-0

A: Nokiavägen 2-4, 00510 Helsingfors, Finland