

Välkommen på Tränarkurs i redskapsgymnastik, AG 1, 18-20.1.2019!

KURSENS TIDTABELL OCH PLATS

Adress: Volttiahalli, Runsorvägen 1, 65380 Vasa

LÖRDAG 19.1.

| | |
|----------------|------------------|
| 9.00-10.45 | Inledning, teori |
| ca 10.45-11.00 | Kaffepaus |
| 11.00-12.30 | Praktik, pass 1 |
| 12.30-13.30 | <i>Lunchpaus</i> |
| 13.30-15.30 | Praktik, pass 2 |
| ca 15.30-15.45 | Kaffepaus |
| 17.00-18.00 | Praktik, pass 3 |

SÖNDAG 20.1

| | |
|----------------|-------------------|
| 9.00-10.45 | Praktik, pass 1 |
| ca 10.45-11.00 | Kaffepaus |
| 11.00-12.30 | Praktik, pass 2 |
| 12.30-13.30 | <i>Lunchpaus</i> |
| 13.30-15.30 | Praktik, pass 3 |
| ca 15.30-15.45 | Kaffepaus |
| 15.45-17.00 | Teori, avslutning |

LUNCH PÅ LÖRDAG & SÖNDAG

Luncherna ingår inte i kurspriset. Vi äter båda dagarna på ABC Kiitokaari (Kiitokaari 2) som ligger ca 2 km från hallen. Buffebordet kostar 10,90. Man kan även ta med egen lunch och äta i hallen om man vill.

TRANSPORTER

Vollthalli ligger inte i centrum av Vasa och man kommer dit enklast med egen bil eller med taxi. De som har egen bil kan hoppeligen fylla bilen under lunchpauserna och om det behövs köra 2ggr mellan lunchstället och hallen. Mellan Vasa centrum och hallen kunde alla deltagare som behöver skjuts förslagsvis beställa en gemensam större taxi. Avståndet är ca 8 km.

MATERIAL

Alla deltagare får ett kursmaterial. För egna anteckningar är det bra att ha med ett eget häfte och penna.

Gymnastikhälsningar,

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