



## Välkommen på sommarläger 10-13 juni 2019 i Vierumäki!

FSG ordnar sitt traditionella sommarläger för redskapsgymnaster vecka 24 på Vierumäki idrottsinstitut. Lägret är för flickor i åldern ca 8-15 år (födda 2011 till 2003) som tränar aktivt och tävlar (klass B-E) inom redskapsgymnastik.

Kom med på ett roligt läger i Vierumäkis nya fina gymnastikhall! Till lägrets program hör träning på alla tävlingsredskap, samt också träning på trampolin, dans, löpträning, lekar och stafetter. Vi spenderar också tid utomhus, samt simmar i Vierumäkis simhall. Mera info om Vierumäki hittas här: [www.vierumaki.fi](http://www.vierumaki.fi)

Gymnasterna delas in i grupper på basen av ålder och nivå så att alla kan träna på sin egen nivå och ha möjlighet att utvecklas.

Varje förening som deltar måste ha med sig en egen tränare eller en vuxen ansvarsperson.

Lägret börjar på måndag ca kl 12 och slutar på torsdag ca kl. 18.00. Gemensam busstransport från Helsingfors kommer att ordnas för alla som behöver, priset är ca 22 euro tur-retur. (Start ca kl. 10 på måndag). Man kan också välja att själv sköta sin transport till och från lägret. Exakt tidtabell ges då anmälningstiden har gått ut.

**Lägrets pris är 239 euro**, i vilket ingår kost (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål) och logi. Vi bor på idrottsinstitutet, lakan och handdukar finns i alla rum. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

**Anmälningar tas emot per e-post av Karolina Stenfors-Roiha:** [karolina.stenfors@idrott.fi](mailto:karolina.stenfors@idrott.fi) **Använd anmälningssblanketten "Anmälningssblankett sommarläger"** som ni hittar på: <https://fsg.idrott.fi/var-verksamhet/tavlingsgymnastik/redskapsgymnastik/traning/>

Anmälan helst föreningsvis.

Eventuella frågor om lägret kan också riktas till Karolina.

Kom ihåg att anmäla dej i tid, lägerplatserna går enligt anmälningssordning! **Anmäl dig senast den 29.5.** Även efter att datumet har gått ut kan du höra dig för om det ännu finns plats på lägret. De anmälda får exakt tidtabell och mera information om lägret ca 3 veckor före lägrets början.

Kom med på ett roligt och aktivt läger i Vierumäki!



Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

**T:** +358-405452260

**E:** [fsg@idrott.fi](mailto:fsg@idrott.fi)

**W:** [www.fsg.fi](http://www.fsg.fi)

**B:** FI72 2022 3800 0065 57

**FO-nummer:** 0235627-0

**A:** Nokiavägen 2-4, 00510 Helsingfors, Finland