

## Välkommen på FSG Top Team läger 24-27.9 i Kuortane!

Lägret börjar på torsdagen med träning kl. 14.30, vi träffas i träningshallen. Lägret slutar på söndagen kl. 13.00. På torsdagen får vi inte lunch i Kuortane, kom ihåg att äta före träningen. Alla nycklar och matbiljetter får ni i salen vid första träningen.

### Lägrets tidtabell

#### **Torsdag**

14.10-14.30	Tränarträff i salen
<b>14.30-17.30</b>	<b>Träningspass 1</b> (fysiska tester, 2 redskap)
17.45	Middag
19.00-20.00	Kvällsprogram
19.15-20.30	Tränarmöte
20.30	Kvällsmål

#### **Fredag**

8.15	Morgonmål
<b>9.15-12.15</b>	<b>Träningspass 1</b>
12.30	Lunch
<b>14.30-17.30</b>	<b>Träningspass 2</b>
17.45	Middag
19.30-20.30	Simning och bastu
20.30	Kvällsmål

#### **Lördag**

8.15	Morgonmål
<b>9.15-12.15</b>	<b>Träningspass 1</b>
12.30	Lunch
<b>14.30-17.30</b>	<b>Träningspass 2</b>
17.45	Middag
19.00-20.30	Kvällsprogram
20.30	Kvällsmål

#### **Söndag**

8.15	Morgonmål och packning
<b>9.15-13.00</b>	<b>Träningspass 1</b>
13.15	Lunch
13.45	Bussen mot tågstationen avgår (HGK, GGF)

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

**Kom ihåg** att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, trikåer, tossor, barnhandskar, remmar), dricksflaska och simdräkt.



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

**Fakturan för lägret kommer efter lägret per post.** De som åker den beställda bussen mellan Seinäjoki och Kuortane får faktura på busstransporten i samma räkning. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

Huvudansvarig ledare för lägret är Ylva Watkins. Om du har frågor om lägret, ta kontakt med Ylva [ylva@gymnastik.ax](mailto:ylva@gymnastik.ax)!

Om du annullerar din plats utan läkarintyg måste lägeravgiften betalas. Vid sjukdomsfall eller olycka, om du måste annullera din plats, ta kontakt så fort som möjligt med lägrets huvudansvariga.



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:** Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland