

Välkommen på FSG Team läger 26-29.5.2022 i Kuortane!

Vi börjar lägret med lunch ca kl. 13.15 och första träningen börjar kl. 14.15. Lägre sista träning på söndagen slutar kl. 12.30, varefter lägret avslutas med lunch.

Lägre s tidtabell

Torsdag

13.15-13.45	Lunch
14.15- 17.15	Träning 1 (Fysiska tester, Diamantest till de anmälda)
17.30	Middag
18.30-19	Tränarpalaver (salen)
19.00-20.30	Träning 2
20.45	Kvällsmål

Fredag

08.00	Frukost
9-12	Träning 3
12.15	Lunch
14.15-17.15	Träning 4
17.30	Middag
19-20.45	Uteprogram, Strandbastu
20.45	Kvällsmål

Lördag

08.00	Frukost
9-12	Träning 5
12.15	Lunch
14.15-17.15	Träning 6
17.30	Middag
19.00-20.30	Kvällsprogram: Bowling
20.30	Kvällsmål

Söndag

08.00	Frukost
9-12.30	Träning 7
12.45	Lunch
ca 13.30	Avfärd

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

Kom ihåg att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, triksåer, 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.

Man kan endast delta på lägret om man är frisk. Om man har snuva, hosta, feber eller andra förkylningssymptom kan man inte delta. Vid sjukdomsfall eller olycka, om du måste annullera din plats, ta kontakt så fort som möjligt med lägrets huvudansvariga.

Huvudansvarig för lägret är Karolina Stenfors-Roiha. Om du har frågor om lägret, ta kontakt!
Förbundstränare under lägret: Cecilia Andler, Savannah Borman, Maja Hallbäck, Sonja Lehto och Karolina Stenfors-Roiha, fysioterapeut Ida Vuotilainen.

Gymnastikhälningar,

Karolina Stenfors-Roiha
koordinator för redskapsgymnastik, FSG
E-post: karolina@idrott.fi
Tel nr: 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: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland