



FINLANDS SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDS

FESTIVALINFO 2

HANGÖ 14-16.06.2024

INNEHÅLL

FESTIVALINFO 2

Intro	s. 2
Vad är en gymnastikfestival?	s. 3
Hälsning från lokala Kommittén	s. 4
FSG-festival t-shirt beställning	s. 5
Festivalprodukter	s. 6
Preliminär tidtabell och anmälan	s. 7
Locka deltagare	s. 8
Program	s. 9
Anmälning och priser	s. 10
Avbokningsvillkor	s. 11
Massprogrammen	s. 12
Galauppvisningar	s. 13
Uppvisning på stadsscen	s. 14
Hälsning från massprogramskoreograferna	s. 15-21
Instruktioner vid Solvalla	s. 22
Instruktioner vid Norrvalla	s. 23
Inkvartering	s. 24-26
Festivalmeny	s. 27
Sociala medier	s. 28
Avslutning	s. 29

GYMNASTIKFESTEN

I HANGÖ NÄRMAR SIG!

Den andra festivalinfon förser er med information om instruktioner, anmälningar och annat som ni behöver veta för att på bästa sätt kunna förbereda er inför Hangö. Ni vet väl om att det finns material som ni i föreningarna kan använda er av i er festivalmarknadsföring? På förbundets hemsida, under FSG festival, finns en flik med "Material" där ni bl.a. hittar festivallogon och annat som ni fritt får använda.

Om ni har frågor gällande festivalen, kontakta verksamhetsledare **Elin Blomqvist** på **elin@idrott.fi** eller **050-3813346**



FSG-FESTIVAL
HANGÖ 2024



VAD ÄR EN GYMNASTIKFESTIVAL?

Den första gymnastikfesten arrangerades 1897 i Björneborg. Förbundsfesterna i sin nuvarande form fick sin början efter kriget genom gymnastikfesten i Jakobstad 1947. Förbundsformer ordnas i regel vart fjärde år. Gymnastikfestivalen samlar medlemsföreningarna med ledare, gymnaster och andra intresserade till en gemensam fest för att dela med sig av gymnastikens glädje bl.a. i form av uppvisningar och workshops.

VAD ÄR FSG?

FSG står för Finlands Svenska Gymnastikförbund. FSG grundades 1896. FSG:s målsättning är att sprida upplysning om och väcka intresse för gymnastik / fysisk fostran. Detta förverkligas genom att utöva gymnastik i alla dess former, och genom att utbilda gymnastikledare och -tränare, domare, arrangera idé- och inspirationsdagar för ledare av vuxen-, barn- och ungdomsgymnastik. Årligen arrangeras utbildningskurser för ledare inom vuxengymnastik, motions- & trendgymnastik, för ledare inom barn- och ungdomsgymnastik, föräldra- och barngymnastik, redskapsgymnastik och trupp-gymnastik. Förbundsmästerskap arrangeras inom:

- Redskap, FSGM/mångkamp och FSGM/special.
- Truppmästerskap; fristående estetisk trupp-gymnastik och jumpajippo

För förbundets trupp- & redskapsgymnaster arrangeras träningsläger.

TIDIGARE GYMNASTIKFESTER

1947 Jakobstad
1951 Borgå
1956 Mariehamn
1960 Vasa
1964 Pargas
1968 Jakobstad
1973 Mariehamn
1978 Grankulla
1983 Närpes
1986 Hangö
(90-årsjubileum)
1990 Jakobstad
1996 Ekenäs
(100-årsjubileum)
2000 Mariehamn
2004 Karleby
2008 Grankulla
2012 Jakobstad
2016 Kristinestad
(120-årsjubileum)

HÄLSNING FRÅN LOKALA KOMMITTÉN

Festivalåret har sparkats igång med Kick-off både i Österbotten och i södra Finland. Vad härligt att träffa många ivriga gymnaster som ser fram emot FSG-festival i Hangö. En del av oss har nu provat på de mångsidiga massprogramen man kan delta i under veckoslutet. Nu gäller det att fundera på hur man i sin egen förening kan jobba för att locka med sig så många deltagare som möjligt. I detta festivalinfo får ni ta del av många tips på hur man kan göra.

I Hejdi kommer vi bl.a. att arrangera en "filmtittarkväll" då vi kommer att se på inbandningen från Kristinestad, bjuda på något smått och gott samt informera om de olika möjligheterna att delta i festivalen. Ta varje chans ni får att personligen prata med era medlemmar. Berätta om vilken upplevelse festivalen är. Att få komma samman med motionsglädje, samvaro och fina uppvisningar. De som upplevt en festival kanske redan är frälsta av tanken att delta, medan de som inte deltagit förut kan behöva mer tid och övertygande innan de är med på noterna. Skicka även ut festivalinfon åt era medlemmar och publicera den på era hemsidor. Kanske ni kan ha en kopia vid era träningssalar att bläddra i innan passet börjar.

Lokala kommittén hoppas att ni ute i föreningarna jobbar medvetet och aktivt för att få med er så många deltagare som möjligt.

Nu kan ni ute i föreningarna beställa FSG-festivalens t-skjorta. Läs mer om



Tapio Kellonen Photography

detta längre fram i infot. Det kan ju vara roligt att redan nu använda skjortan på sina träningspass och även på så vis sprida festivalglädje. Skjortan pryds av vår fina logo, ritad av guldsmed Sture Lagerroos och bearbetad av grafiker Pia Pettersson.

Vi hoppas ni gillar dem och att beställningarna snart rasslar in. På sociala medier har ni redan kunnat se lite smakprov på några festivalprodukter. Det är arbetsgruppen för image som planerat produkterna och designen.

I nästa festivalinfo som publiceras i början av januari får ni ta del av allt som ni behöver veta för att kunna göra den föreningsvisa preliminära anmälan. Vintern kommer att gå i ett huj och snart är det sommar, sol, värme och festivaltider. Vi i LOK passar på att önska er en fin fortsättning på hösten och den kommande juletiden.

Välkommen till Hangö!

På den lokala kommitténs vägnar
Julia Salmela, Hejdi r.f. ordförande



FÖRENINGSVIS

Vi tar emot beställningen och skickar ut beställningen till er per post. FSG kansliet fakturerar er för t-skjortorna och postavgiften. LOK önskar att man ute i föreningarna beställer t-skjortor på förhand. Beställningar kan göras nu men även senare under våren.

[illegible]

FESTIVALPRODUKTER

SNEAK PEEK PÅ EN DEL AV PRODUKTERNA



FESTIVAL T-SHIRT

Tekniskt t-skjorta

Junior 110-160

Dam XS-3XL

Herr XS-5XL



FESTIVAL T-SHIRT

Tekniskt t-skjorta

Junior 110-160

Dam XS-3XL

Herr XS-5XL



COLLEGE

College med huva

Junior 90-160

Unisex XS-4XL



MIDJEVÄSKA

PRELIMINÄR TIDTABELL

PRELIMINÄR TIDTABELL

14 januari 2024	Instruktioner, Solvalla, Esbo
15 januari 2024	Bokning av hotell öppnar
21 januari 2024	Instruktioner, Norrvalla Vörå
31 januari 2024	Preliminär anmälan, föreningsvis
31 januari 2024	Sista anmälningssdag för galaprogram
10 mars 2024	Slutlig anmälan + dräktbeställning
27 april 2024	FSG vårmöte
30 april 2024	Beställning av biljetter till galor och kamratsits
15 maj 2024	Sista anmälningssdag till Hop on-programmet
25-26 maj 2024	Samövningar i Österbotten och Södra Finland

PRELIMINÄR ANMÄLAN

Föreningarna ombeds senast 31 januari göra sin preliminära anmälan till festivalen. Inför detta behöver man föreningsvis uppskatta antalet deltagare i de olika programmen samt antalet deltagare vid eventuella galaprogram samt inkvarteringsönskemål. Det lönar sig att samla in information om antal och eventuella rumsfördelningar på förhand. Gymparna kommer att få mer information om anmälningen.



LOCKA DELTAGARE

SÅ HÄR KAN DIN FÖRENING LOCKA DELTAGARE TILL FESTIVALEN!

- Föreningen väljer gymp och ledare för samtliga massprogram om det inte redan har gjorts. Har ni ännu inte anmält er gymp kan ni göra det genom att [KLICKA HÄR](#)

- Infotillfälle – praktisk info och förevisning av massprogram.

- Dela info om festivalen på föreningens hemsida, Facebook, Instagram etc.

- Länka aktivt till festivalens konton på sociala medier samt FSG´s hemsida

- Dela ut festivalinfo till gymnaster, antingen printat eller elektroniskt

- Lotta ut gratis deltagarpass eller galabiljetter

- Uppmuntra styrelsen, ledare, gymnaster och andra aktiva att göra koreografi för ett galaprogram (deadline 30.1.2024)

- Utmana styrelsen och ledarna att få med en person vardera som inte tidigare varit på FSG gymnastikfester.

- Gör det till årets stora happening inom föreningen - alla med!

PROGRAM

Under FSG festivalen 14-16.6.2024 finns det många olika programpunkter, nedan listar vi några av dem.



FREDAG

Ankomst, gärna före kl. 12

Gemensamma träningar

Kvällsgala "Friska vindar och hav" i Idrottshuset

LÖRDAG

Gemensamma träningar

Festparad och invigning

Uppvisning på stadsscen

Aktiviteter för barn och ungdomar

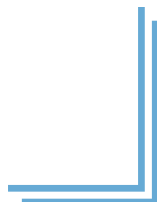
Kvällsgala "Gymnastikkarusellen" i Idrottshuset

Kamratsits vid Hangö Casino

SÖNDAG

Gemensamma träningar

Inmarsch och huvudfest



ANMÄLNING OCH PRISER

Den preliminära föreningsvisa anmälningen senast 31.1.2024 och den slutliga anmälan **10.3.2024**.

Observera! Alla som deltar i festivalens uppvisningar (massprogram eller föreningars egna program på galor eller torg) skall ha ett deltagarpass, också "observatörer" – föräldrar och ledare, som bor på skola eller äter lunch på skola eller bokar hotellplats via förbundet (Med undantag för medföljande spädbarn eller barnvakter boende på hotell, som inte äter lunch/middag. Hotellplats för dessa måste dock bokas via förbundet).

DELTAGARAVGIFT

Deltagaravgift, oberoende ålder: **50 €**

I deltagarpasset ingår:

- försäkring
- deltagande i festivalen (parad, uteuppvisningar, kvällsprogram)
- fri entré till huvudfesten (söndag)
- festkasse (programblad, deltagarkort, pins)

GALABILJETTER

20 € för vuxna

15 € för ungdomar (12-17 år), studerande och pensionärer

10 € för barn (3-11 år)

MÅLTIDER

7 € frukost

13 € lunch

10 € middag

OBS! Vi förbehåller oss rätten till ändring.

Dessa pris gäller för slutlig anmälan senast den 10.3 2024.

Efteranmälda betalar en tilläggsavgift på 20 € på deltagaravgiften.

AVBOKNINGSVILLKOR

Anmälan är bindande

Dräkter och annan rekvisita för massprogrammen kan inte avbokas eftersom de görs enligt beställning, de måste lösas ut oavsett om du deltar eller ej.

Namnbyte

Det är möjligt att göra ett namnbyte avgiftsfritt fram till 15.5.2024, då överförs alla bokade produkter och tjänster till den nya deltagaren. Efter detta datum är det INTE möjligt att byta person.

Avboking p.g.a. sjukdom/skada

Det är möjligt att avboka deltagarpasset mot uppvisande av läkarintyg. Läkarintyget sänds till förbundet senast en vecka efter avbokning. Kontakta oss för mer information om hur du sänder ditt intyg till oss.

Fram till 30.4 2024

Avbokningsavgift 50% av deltagarpasset + dräktkostnader

Efter 15.5.2024

Inga avgifter returneras.

ALLA KAN DELTA I GYMNASTIKFESTEN

MASSPROGRAMMEN

UTOMHUS:

We are golden

Massprogram med akrobatik

Koreografi: Carina, Emma och Ida Björkman

Bi Happy

Massprogram för barn

Koreografi: Anna Backlund och Johanna Hägg

It's now or never, I will rock forever

Massprogram med dans

Koreografi: Jasmin Kuusisaari och Mikaela Kurula

We are family

Massprogram med familjegymnastik

Koreografi: Rebecca Siegfriids och Nicolina Eriksson

Dancedancedance

Hop-on massprogram

Koreografi: Teresa Vuorensola-Perkiö och Sara Anttila

Les Pions

Massprogram för motionärer

Koreografi: Pia Nyman, Lena Lindström och Pia Boström

Kompassen

Massprogram med truppgymnastik

Koreografi: Nora Hermansson och Erika Fellman

Together in this

Avslutningen

Koreografi: Julia Salmela, Hanna Österlund, Camilla Högström och Ronja Nyberg



Nu kan ni även bekanta
er med instruktioner
och videoklipp av
massprogrammen

HÄR

INOMHUS:

Massprogram med seniordans

Koreografi: Regina Forssten

GALAUPPVISNINGAR

Ansökan för galaprogram, senast 31 januari: [HÄR](#)

Uppvisningarna på galakvällarna skall symbolisera den stämning som vår underbara stad Hangö står för. Stämning och miljö kan vara ett inre eller yttre tillstånd och kan naturligtvis tolkas med frihet i gruppernas program.

Inför festivalen 2024 har man bestämt att Gymnaestradas hallprogram inte uppvisas som helhet. De koreografer som önskar visa sitt program, ansöker om galaprogram i vanlig ordning.



FRISKA VINDAR OCH HAV

Fredagens galakväll går under namnet "Friska vindar och hav". Vi upplever att de fysiska elementen ger möjligheter till oändligt många tolkningar. Vårt hav kan vara både dramatiskt och rofyllt lugnt. Vindarna i Hangö växlar från lätt sommarbris till november storm.

GYMNASTIKKARUSELLEN

Lördagkvällens gala "Gymnastikkarusellen" önskar fartfyllda och färgsprakande program. Här behövs program med hög energifaktor! Festivalens logo är Plagenstrandens vattenkarusell.

Galorna hålls i Hangö idrottshus och visas två gånger per kväll. Uppvisningsunderlaget är dansmatta och utrymmet är ca 15 x 15 m. Det kan eventuellt förekomma publik på tre sidor. Den bakre väggen kommer att vara svart och det kommer vara möjligt att ge önskemål om ljusarrangemanget.

Uppvisningssektionen vill att föreningarna skickar in sina program med en video samt information om programidé, stil, åldersgrupp, dräktidéer och musik senast den 31 januari för att därefter kunna välja ut programmen och utforma galorna. Videon behöver inte visa ett helt färdigt program utan huvudsaken är att man genom videon får ett smakprov av programmet där känslan och idén framgår. Programlängd är max 3 minuter.

Meddela redskap!

UPPVISNING PÅ STADSSCEN

Under festivalen finns det även möjlighet att uppträda på stadsscen i Casinoparken efter lördagens invigning och eventuellt på fredag kväll, om många grupper är intresserade.

Scenen har ett trägolv som inte täcks med matta. Skor eller tossor rekommenderas.

Scenens mått: längd 9,5 m längst fram (scenen blir smalare efterhand och är 6,8 m längst bak) djupet är 5,8 m.

Anmälan om program på stadsscen senast den 31 januari.



HÄLSNING FRÅN MASSPROGRAMSKOREOGRAFERNA

We are golden

MASSPROGRAM MED AKROBATIK

Carina, Emma och Ida Björkman

Bostadsort:

Nykarleby & Vasa



Hur upplevde ni de första instruktionerna?

Tiden rusade iväg under instruktionerna men vi hann bekanta oss med hela programmet. Det var trevligt med deltagare i olika åldrar eftersom det är just det vi söker till akrobatikprogrammet.

Varför ska man delta i just ert program?

Till akrobatikprogrammet välkomnar vi deltagare i åldrarna 9-99 år. Hela familjen kan delta i samma program och kan då också träna hemma. I vårt program vill vi att alla skall lysa som stjärnor oberoende av färdighet, dvs alla behöver inte göra samma sak. Tillika vill vi att man skall utmana sig själv för att t.ex klara av att spänna kroppen i en högsäng eller fyrkant. Om kullerbyttor, hjulningar, nackstående och andra övningar känns för svåra kan vi gemensamt hitta på alternativa rörelser.

Vad är er största utmaning som koreografer?

Den största utmaningen kommer efter att anmälningarna kommit in. Först då vet vi hur många som deltar i programmet och vi får börja arbeta med platsplaceringar som i sin tur skall stämma överens med vår vision över hur programmet skall se ut.

Bi Happy

MASSPROGRAM FÖR BARN

Anna Backlund och Johanna Hägg

Bostadsort:

Jakobstad



Hur upplevde du/ni de första instruktionerna?

Det var roligt och uppmuntrande att få testa programmet på både stora och små i Vanda. Det var också härligt att se barnens förtjusta miner då de fick prova vår blommiga fallskärm – och krypa under den!

Varför ska man delta i just ditt/ert program?

Bi Happy är ett roligt och tydligt massprogram för barn som bygger på grundrörelser. Det är lätt att ta till sig men bjuder på utmaningar även för längre hunna gymnaster. Alla barn från 6 år och uppåt kan vara med, oavsett om de är trupp gymnaster, redskapsgymnaster, dansare – eller nybörjare som just upptäckt tjusningen i gymnastik.

Vad är din/er största utmaning som koreograf/-er?

Massprogrammets koreografi är uppbyggd kring blommiga fallskärmar, och i det här skedet är ännu bara en av fyra fallskärmar sydda. Sömmerskan som planerade och sydde den första fallskärmen är tyvärr inte tillgänglig längre så vi hoppas att det snart klarnar vem som kan sy resten. Har vi bara fallskärmarna så löser sig resten!

Övrig hälsning:

Ska du delta i festivalen för att ditt barn ska uppträda? Tänk om och gör det till en rolig grej som ni kan göra tillsammans! Direkt efter massprogrammet för barn kommer nämligen Hop on, där gymnaster i alla åldrar kan vara med – också du! Du möter ditt barn i övergången mellan programmen ute på gräsplanen och sedan får ni uppträda tillsammans i Hop on. Gör gymnastikfesten i Hangö till en gemensam, oförglömlig upplevelse!

It's now or never, I will rock forever

MASSPROGRAM MED DANS

Jasmin Kuusisaari och Mikaela Kurula

Bostadsort:

Vasa



Hur upplevde du de första instruktionerna?

Introduktionstillfällena var jätteroligt att hålla både i Vasa och Vanda, roligt att få feedback på programmet. Det var jätte duktiga dansare med på båda hållen och jag hoppas att de fortsätter vara med i dansmassen. Introduktionstillfällena var också en riktigt kick-off och jag kände att nu börjar festivalen närma sig.

Varför ska man delta i just vårt program?

För dansmassen är en roligt och energigivande program. Även fast det kan kännas svår och fysisk tung nu, så hoppas jag att dansare och gymnaster tar emot utmaningen och vill delta i detta massprogram.

Vad är din största utmaning som koreograf?

De största utmaningarna som jag kommer eventuellt att möta som ledare för detta massprogram kommer vara under de gemensamma träningarna i maj och under festival helgen. Jag hoppas att föreningarna väljer ledare som kommer själv delta i festivalen och befinner sig på de gemensamma träningarna för att koordinera sina gruppmedlemmar.

Övrigt hälsning:

Ifall man funderar på något angående dansmassen så får man ju absolut höra av sig till mig. Annars njut av de sista månaderna på detta år och så ses vi i januari på de gemensamma träningarna.

We are family

MASSPROGRAM MED FAMILJEGYMNASTIK

Rebecca Siegfriids och Nicolina Eriksson



Bostadsort:

Vasa & Åbo

Hur upplevde ni de första instruktionerna?

Vi är så glada att alla de som deltog i våra instruktioner av programmet både i Österbotten och i södra Finland blev lika ivriga för programmet som vi är! Nu hoppas vi bara att iveren sprider sig så att vi får med så många familjer som möjligt i vårt program.

Varför ska man delta i just ert program?

Programmet passar alla barn från babysar till cirka 8-åringar! Istället för att de här yngsta barnen ska sitta och titta på större barn i publiken så kan de vara med och uppträda själva och på så sätt få jumpaminnen och få delta i sin allra första FSG-festival!

Vad är era största utmaningar som koreografer?

- Stor risk att deltagare strejkar vid uppvisningstillfället
- Att vi inte helt säkert ännu vet hur barnens dräkt kommer att se ut (vi väntar på offerter)
- Att Arne Alligators låt "Familjerumba" verkar vara svår att få tag på som mp3
- Att den ena koreografen flyttar till Florida i januari
- Att många kanske är borta på grund av dagisbobbis under samträningarna
- Att en del av våra deltagare inte ännu är födda

Men ingen av dessa utmaningar stoppar oss. Vi är övertygade om att vårt program kommer att bli en succé!

Övrig hälsning:

Hoppas att vi ses i vår!

Dancedancedance

HOP-ON MASSPROGRAM

Sara Anttila och Teresa Vuorensola-Perkiö

Bostadsort:

Vanda & Helsingfors



Hur upplevde ni de första instruktionerna?

Det var skoj! Roligt att det var så många deltagare från olika föreningar! Vi fick också prova på serier med en större grupp, vilket gav en bättre uppfattning över helheten där vi har kanon och olika riktningar. Deltagarna såg ut att gilla programmet!



Varför ska man delta i just ert program?

Programmet är lätt och passar för alla åldrar. Tillsammans skapar vi rolig stämning och magisk uppvisning i Hangö. Vi hoppas på att föreningar kan locka med nuvarande, gamla, och nya medlemmar!

Vad är er största utmaning som koreografer?

Det är spännande att se hur många deltagare vi får med till programmet. Vi hoppas kunna locka med folk och tillsammans skapa en rolig helhet. Det är deltagarna som gör programmet till ett massprogram!

I sista delen kommer vi att bildan en sol, och vi hoppas att den solen med alla solstrålar skiner stort i Hangö! :)

Les Pions

MASSPROGRAM FÖR MOTIONÄRER

Lena Lindström, Pia Nyman och Pia Boström



Bostadsort:

Jakobstad & Pedersöre

Hur upplevde ni de första instruktionerna?

Trevligt med ivriga deltagare som förhoppningsvis lyckas locka många deltagare från respektive förening med till Hangö. Deltagarna verkade inspirerade och lärde sig snabbt.

Varför ska man delta i just ert program?

Alla kan delta oavsett fysisk nivå och ålder, dräkterna görs förmånliga.

Vad är er största utmaning som koreografer?

Det är svårt att förutspå antal deltagare i de olika nivåerna. Det i sin tur kan påverka koreografin om det blir stora eller små pioner och vilka färger som kommer att dominera.

Övrig hälsning

Börja på med enskilda övningar under de vanliga veckopassen, de är enkla att sätta ihop sen i rätt ordning i de olika delarna.

MASSPROGRAM MED SENIORDANS

Regina Forssten



I mitt program ska man delta därför att SENIORDANSEN är för alla, för kroppen och knoppen.

Min största utmaning som "koreograf" är att nå alla seniordansare som skulle vilja delta. Seniordansledarna ute i bygderna har säkert fullt program med att öva juldanser just nu. Man tycker att sommaren 2024 är avlägsen. Och Hangö kanske är långt borta. Men ta det som en "södern"resa - med (vettigt) innehåll!

Kompassen

MASSPROGRAM MED TRUPPGYMNASTIK

Erika Fellman och Nora Hermansson

Bostadsort:

Åbo



Hur upplevde ni de första instruktionerna?

Det var intressant att se sin koreografi komma till liv. Vi hoppas på ännu fler ivriga tränare och gymnaster till instruktionstillfällena i januari!

Varför ska man delta i just ert program?

För att truppgymnastik vanligtvis är väldigt tävlingsinriktat, men på Fsg festivalen får truppgymnasterna en chans att samlas och uppträda alla tillsammans. Också för att visa hur vacker gren estetisk truppgymnastik är och hurdana effekter man kan få till med massor!

Vad är er största utmaning som koreografer?

Att inte veta hur många gymnaster man gör koreografi åt. Att göra en koreografi som passar allas nivå.

Övrig hälsning:

Kom med på festivalen med hela laget och ha sommarens roligaste veckoslut i soliga Hangö, som ni kommer att minnas i åratal framöver!

INSTRUKTIONER VID SOLVALLA

14 JANUARI 2024

Instruktioner av massprogrammen som kommer att visas i Hangö hålls i januari i både södra Finland och i Österbotten. Instruktionerna av massprogrammen är kostnadsfria, men kräver förhandsanmälan. Mer info om instruktionerna, tidtabeller och annat hittas på fsg.fi

SOLVALLA

<https://fsg.idrott.fi/festivalinstruktion-solvalla/>

10.15-10.25	Gemensam uppvärmning
10.30-11.45	Massprogram för motionärer <i>Les Pions</i>
10.30-11.45	Massprogram med familjegymnastik <i>We are family</i>
10.30-11.45	Massprogram med truppgymnastik <i>Kompassen</i>
12.00-13.15	Hop-on massprogram <i>Dancedancedance</i>
12.00-13.15	Massprogram för barn <i>Bi Happy</i>
13.20-14.35	Massprogram med dans <i>It's now or never, I will rock forever</i>
13.20-14.35	Massprogram med akrobatik <i>We are golden</i>
13.20-14.35	Seniordans

Anmälan senast 3.1 genom att **KLICKA HÄR**
https://www.lyyti.in/instruktion_solvalla

INSTRUKTIONER VID NORRVALLA

21 JANUARI 2024

NORRVALLA

<https://fsg.idrott.fi/festivalinstruktion-norrvala/>

10.00-10.15	Gemensam uppvärmning
10.15-11.30	Massprogram för motionärer <i>Les Pions</i>
10.15-11.30	Massprogram med familjegymnastik <i>We are family</i>
10.15-11.15	Yoga
11.35-12.50	Massprogram med trupp gymnastik <i>Kompassen</i>
11.35-12.50	Hop-on massprogram <i>Dancedancedance</i>
11.35-12.35	Yoga
13.00-13.15	Gemensam uppvärmning
13.15-14.30	Massprogram med dans <i>It's now or never, I will rock forever</i>
13.15-14.30	Massprogram för barn <i>Bi Happy</i>
14.35-15.50	Seniordans
14.35-15.50	Massprogram med akrobatik <i>We are golden</i>

Evenemanget arrangeras i samarbete med ÖID gymnastik

Anmälan senast 12.1 genom att **KLICKA HÄR**

https://www.lyyti.in/instruktion_norrvala

INKVARTERING



SKOLINKVARTERING

Skolövernattning från fredag till söndag kostar 45 €, frukost lördag och söndag ingår. Skolövernattning bokas i samband med slutliga anmälningen senast 10 mars 2024.

FSG har förhandsbokat hotell, vandrarhem och en del mindre villor och kommer att öppna för bokningar av dessa den 15 januari 2024. I festivalinfo 3 som publiceras i början av januari presenterar vi de priser som gäller för juni 2024 och ger er ytterligare information om bokningsförfarandet.

Vet ni att ni eller personer från er förening är intresserade av dessa alternativ lönar det sig att samla in information om antal och eventuella rumsfördelningar på förhand.

SKOLINKVARTERING

CENTRALSKOLAN

Halmstadsgatan 2, 10900 Hangö

HOTELL

REGATTA SPA HOTEL

Torggatan 2, 10900 Hangö

Singel enkelrum
Comfort rum
Comfort plus rum
Comfort sauna rum
Superior rum
Superior kitchenette rum
Junior suite classic
Junior suite contemporary
Lars sonck suite
Regatta tower suite

HOTEL BULEVARD

Boulevarden 8, 10900 Hangö

Design-rum:

Dubbelrum
Rum för 3 pers.
Rum för 3-4 pers.

Villa Flora:

(minimivistelse två nätter)
Enrumslägenhet för 2 pers.
Tvårumslägenhet för 2-3 pers.
med extra bädd
Trerumslägenhet för 4 pers.

Villa Timotej:

För gruppen om 6-12 personer
Sovrum A: dubbelrum
Sovrum B: 4 bäddar + 2 extra bäddar
Sovrum C: dubbelrum
Sovrum D och E: enkelrum

Cellrum:

Rum för 1 pers.
Dubbelrum

VILLOR OCH B&B

B&B KORSMAN

Korsmansgatan 46, 10900 Hangö

Dubbelrum

Rum för 3 pers

Enkelrum

VILLA SOLGÅRDEN

Stjärngränd 4, 10960 Hangö

Dubbelrum

PENSIONAT, GÄSTHEM

FOLKIA CENTER

Esplanaden 61, 10900 Hangö

Rum för max 4 pers.

Rum för 3 pers.

VILLA FINA

Esplanaden 33, 10900 Hangö

Rum för 3 pers.

+ extra säng (egna sängkläder)

VILLA NÄCKEN

Näckensgränd 2, 10900 Hangö

för 4 pers. (egna sängkläder)

HUS

EGNAHEMSHUS

Styrmansgatan 15, 10900 Hangö

för 8 pers.

ÖVRIGA AKTÖRER

LOMAHANKO

HANGON MAJOITUS

LOMARENGAS

SILVERSAND CAMPING



FESTIVALMENY



FREDAG 14.6

LUNCH

Vilda sjökaptenens sås med ris
Broilersås, ris, sallad

MIDDAG

Hangövalsdansarens solskenssoppa
Grönsakspure'soppa, mjukt bröd, ost

LÖRDAG 15.6

LUNCH

Mäktiga marskalkens makaronilåda
Köttmakaronilåda, sallad

MIDDAG

Sjöjungfruns kalasfrestelse
Skink/broilerfrestelse

SÖNDAG 16.6

LUNCH

Dansande Gymnastens bästa bolognese
Bolognese, pasta, sallad

All mat är laktosfri

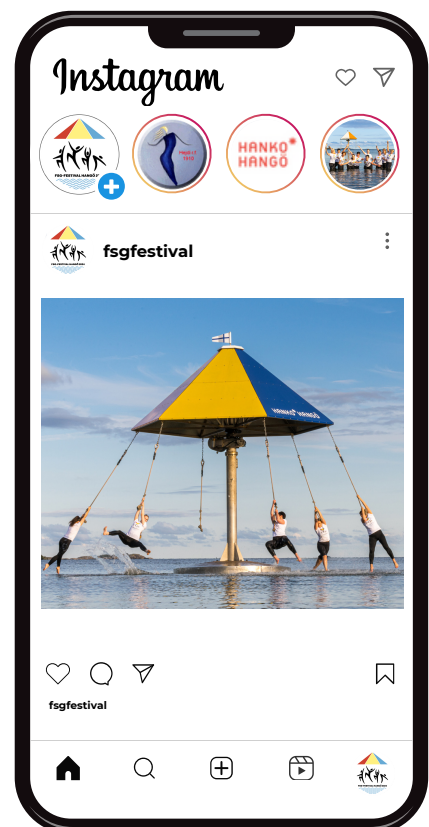
SOCIALA MEDIER

Kom ihåg att bekanta dig med Hangö och arrangörskommittén Hejdi r.f. genom att följa oss på sociala medier.

På facebook hittar du oss på sidan [FSG-Festival 2024](#) och på instagram på sidan [fsgfestival](#). Gilla och följ sidorna och sprid dem i dina föreningskanaler.

Använd hashtaggen [#fsgfestival2024](#) och tagga [@fsgfestival](#) på dina inlägg, reels och händelser. Det är roligt att få följa med alla förberedelser i de olika föreningarna.

Om någon av er ute i föreningarna vill handha festivalens sociala medier och på så sätt även marknadsföra er egen förening, så får ni gärna ta kontakt med Hejdis informatör Ronja Nyberg: Whatsapp eller sms 045 136 9402.



VÄLKOMMEN TILL

Hangö

FINLANDS SYDLIGASTE STAD



HANGÖ

59°49'28"N 22°58'06.6"Ö



fsgfestival



Finlands Svenska
Gymnastikförbund

Gjuterivägen 10,
00380 Helsingfors
FINLAND



FSG festival 2024