

Välkommen på FSG Team läger, 15-18.5 i Kuortane!

Vi börjar lägret med lunch kl. 13.15-14.15 och första träningen börjar kl. 15.00. Lägrets sista träning på söndagen slutar kl. 12.00, varefter lägret avslutas med lunch. **Kom ihåg att ta era vita FSG-toppar med!** (de som har en) Busstransport från Seinäjoki ordnas kl. 12.30 på torsdagen och kl. 12.55 från Kuortane på söndagen.

Lägrets tidtabell

Torsdag

13.15-14.15	Lunch
14.40	Tränarpalaver (salen)
15-17.30	Träning 1
17.45	Middag
18:45-20.45	Träning 2 (Fysiska tester)
20.50	Kvällsmål

Fredag

08.00	Frukost
9-12	Träning 3
12.15	Lunch
14.15-17.15	Träning 4
17.30	Middag
19.30-20.30	Kvällsprogram i salen
20.45	Kvällsmål

Lördag

08.00	Frukost
9-12	Träning 5
12.15	Lunch
14.15-17.45	Träning 6
17.45	Middag
18:30-20:00	Simning i simhallen
20.45	Kvällsmål

Söndag

08.00	Frukost
8.45-12.00	Träning 7
12.15	Lunch
ca 13.00	Avfärd hemåt

Vi bor föreningsvis i 2-6 personers rum, lakan och handdukar finns i alla rum.

Kom ihåg att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, trikåer, tossor), barrhandskar, remmar, egen dricksflaska, löpskor, byteskläder och hygienartiklar.

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 är Ann-Sofie Lundsten, Ella Kettunen, Enni Kettunen, Liv Telivuo, Sanna Suomenmäki och Karolina Stenfors-Roiha.

Gymnastikhälsningar,

Karolina Stenfors-Roiha
koordinator för redskapsgymnastik, FSG
E-post: karolina@idrott.fi
Tel nr: 040 8269827