



TRENINGSTIDER - TURN VÅR 2012

Oppstart alle partier uke 2

Oppvisningspartier

Rakkestadhallen

Mandag

6-8 år (turn/trampett) f. 06 – 04	1645-1800	Christian, Didrik, Malin, Anne Sofie
RG-lek, tidligere deltakere prioriteres	1800-1900	Maria og Hilde

Tirsdag

Piker 9-10 år f. 03 – 02	1645-1800	Agnes, Natalie
Piker 11-12 år f. 01 - 02	1800-1930	Eva Marie, Lill Beate og Tonje Elise
Piker 7-8 år f. 05 – 04	1800-1915	Sandra og Oda
13-25 år dans/akrobatikk f. fra 99	1930-2130	Christine, Andrea, Karen Sofie Lene og Karoline

Onsdag

Trampett/trampoline 9-12 år f.03-00	1800-1930	Anders, Henry og Christer
Trampett/trampoline 13+ f. fra 99	1930-2100	Trine, Per August og Atle
Morro-Trimmen, spes. tilrettelagt trening	1900-2000	Kristin og Torunn

Torsdag

Jenter 5-6 år f. 07-06	1800-1900	Maren, Amalie og Synne
------------------------	-----------	------------------------

Småturnrommet, Rakkestadhallen

Mandag

Foreldre/Barn 3-4 år	1700-1745	Anna Sofie, Hedda og Cicilie
Foreldre/Barn 4-5 år	1745-1830	Anne Sofie, Guro og Cicilie
Damer	2000-2100	Inger Marie

Tirsdag

Foreldre/Barn 1-2 år Sang, lek og turn	1700-1745	Cicilie
--	-----------	---------



Rakkestadhallen – Småturnrommet

Mandag

Aerobic	1900-2000	Lise Merete
---------	-----------	-------------

Tirsdag

Lett trening for godt voksne	1530-1630	Wenche
------------------------------	-----------	--------

Onsdag

Zumba/dans	1830-1930	Hilde R.S
Pilates	1945-2045	Hilde R.S

Torsdag

Aerobic/styrke	1930-2030	Hilde R.S.
----------------	-----------	------------

Ved spørsmål eller mer info, kontakt instruktøren eller Kari Tove Solbrekke tlf: 90624422
eller Christine Høie tlf: 47819673.

Mer info finner du også på våre nettsider: www.rif-turn.no