



Innvitasjon til treningsamling

I Svolvær fra 13.-15. jan 2012

Kabelvåg IL Turn inviterer LUM og RUT, aspirant og rekrutt gymnaster til ei innholdsrik treningsamling sammen med egne og eksterne trenerressurser.

Fredag

17.00 -19.30 Trening – bli kjent kveld
20.30 -22.00 Vi serverer kveldsmat til gjestende lag

Lørdag

07.45-08.45 Frokost for gjestende lag
09.00-12.00 1. treningsøkt
12.00 Lunsjservering
12.00-15.00 Pause – bytur og sosialt samvær for jenter og gutter
13.00-15.00 Samling – ide utveksling for trenerne
15.00-18.00 2. treningsøkt. Aspirantene avslutter kl 17.30
19.00 Kveldsmat for alle gymnaster, trenere og lagledere

Søndag

07.30-08.30 Frokost for gjestende lag
09.00-12.00 1. treningsøkt
12.00-13.00 Oppvisning for foreldre og gjester
13.00 Lunsj
Ca kl 14.00 Hjemreise

Div info:

Trening: Trening og oppvisning foregår i Våganhallen, Svolvær
Overnatting : Overnatting og bespising blir på Aust Lofoten Videregående skole (50 m).
Bespising: Frokost – Lunsj - Kveldsmat
Overnatting: På klasserom. Ta kontakt med KIL Turn for info om ankomst på fredag 13. jan.
Frukt: Det vil bli servert frukt i Våganhallen under treningene
Middag Lørdag: Overraskelse ☺
Kafè: Det vil bli kaffe og kake salg i hallen på søndag fra kl 10.30
Priser: kr 800,- pr gymnast – trener og reiseleder.

Trenere: Hovedansvarlig, Kirvil Grini, (forventes at tilreisende klubber stiller med trener)

Grunnlaget legges i gym og turn, en idrett for alle



Kabelvåg IL Turn

Postboks 65, 8309 Kabelvåg, epost : post@kabelvagil.no www.kabelvagil.no