



Drammen Vintercamp 2019

Er du mellom 6 og 12 år og har lyst til å turne i vinterferien? Da inviterer vi deg til en 3-dagers treningsleir 25.-27. februar!

Turn er god basistrening for alle idretter, med blant annet spenst, styrke, balanse og koordinasjon.

Påmeldingen er åpen for alle.

Samlingen

Det vil være flere timer turntreninger hver dag. I tillegg blir det arrangert andre aktiviteter tilpasset været. Barna blir delt inn i mindre grupper etter nivå på tvers av klubbene, derfor passer treningsleiren like godt for de som trener turn til vanlig og for de som ikke har prøvd dette tidligere. Opplevelsen barnet vil ha, er tilpasset trening med utfordringer, mestring og utvikling i trygge omgivelser med dyktige trenere.

Mandag 25. februar	I dag må du huske treningstøy, matpakke og vannflaske
08.30	Oppmøte i turnhallen - registrering
09.00 – 12.00	Vi blir kjent gjennom oppvarming og trening på stasjoner – fruktpause midt i økta.
12.00-13.00	Lunsj
13.00 – 13.30	Rebusløp
13.30 – 15.30	Trening – Etter nivå og individuell tilpasning med våre dyktige trenere.
15.30 – 16.00	Dagen er over og barna må bli hentet i dette tidsrommet ved turnhallen.
Tirsdag 26. februar	I dag må du huske badetøy, en deilig matpakke og vannflaske.
08.30	Oppmøte grophallen – registrering.
09.00 – 12.00	Oppvarming og trening i grophallen/turnhallen. Fruktpause midt i økta.
12.00 – 12.30	Lunsj
12.30 – 15.30	Drammensbadet!
15.30 – 16.00	Dagen er over og barna må bli hentet i dette tidsrommet ved turnhallen.
Onsdag 27. februar	I dag må du huske treningstøy, en spennende matpakke og vannflaske.
08.30	Oppmøte grophallen - registrering
09.00 – 12.00	Trening i grophallen/turnhallen. Fruktpause midt i økta
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 15.30	Trening i grophallen/turnhallen.
15.30 – 16.00	Takk for nå og velkommen til ny treningscamp i påskeferien.

Du trenger

Drikkeflaske, vanlig treningstøy og varme klær til å være litt ute. Pakk også med badetøy på tirsdag, da skal vi på Drammensbadet!

måltider

Frukt blir servert alle dager, men alle bør ha med seg matpakke utenom. Det er mange timer med aktivitet og da er det viktig å fylle på med energi 😊

Påmelding

Påmeldingen vil åpnes 23. januar. Meld på via denne linken:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9K8oEK2ZFUmRa_XnEjP3gisFu0g5XWRMIhXUJZ4FzbJUME0yTFdNVzBXQ0I5V0tWTDZTM1hNMVBQTy4u

Påmeldingsfrist er innen torsdag 21. februar. Påmeldingen er bindende. Det er kun 50 plasser på samlingen så «førstemann til mølla»-prinsippet gjelder.

Priser

Medlemmer av Drammens turnforening:

Pr. Dag 450,-

Pakkepris: kr. 950,- (3 dager)

Ikke medlemmer:

Pr. Dag Kr. 550,-

Pakkepris: Kr. 1150,- (3 dager)

Prisen inkluderer aktivitet i turnhallene, trenere og Drammensbadet på tirsdag.

Kontonummer: 2220 30 62242

Vipps: 527218

Merk betaling med «Vintercamp og barnets navn»

Man må ha betalt før man møter opp mandag 25. februar, og dette må fremvises første dagen man møter opp.

Kontaktinformasjon

Ansvarlig for dagene er Vilde Ellevog

Ved spørsmål, send mail til vilde@drammenturn.no



Foto: Bendik Fjerdingsstad

Håper vi sees!

Med vennlig hilsen

Drammens Turnforening

www.drammenturn.com