



## Drammen påskecamp 2019

Er du mellom 6 og 12 år og har lyst til å turne i påskeferien? Da inviterer vi deg til en 3-dagers treningsleir 15.-17. april!

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.

<b>Mandag 15. april</b>	<b>I dag må du huske treningstøy, matpakke og vannflaske</b>
08.00	Oppmøte i turnhallen - registrering
09.00 – 11.00	Vi blir kjent gjennom oppvarming og trening på stasjoner – fruktpause midt i økta.
11.00-12.00	Lunsj
12.00 – 14.00	Trening – Etter nivå og individuell tilpasning med våre dyktige trenere.
14.00 – 14.30	Frukt
14.30 – 15.30	Aktiviteter
15.30 – 16.00	Dagen er over og barna må bli hentet i dette tidsrommet ved turnhallen.
<b>Tirsdag 16. april</b>	<b>I dag må du huske vanlige klær, en deilig matpakke og vannflaske.</b>
08.00	Oppmøte grophallen – registrering.
09.00 – 11.00	Oppvarming og trening i grophallen/turnhallen. Fruktpause midt i økta.
11.00 – 12.00	Lunsj
12.00 – 13.00	Aktiviteter
13.00 – 13.15	Frukt
13.15 – 15.30	Bowling ☺
15.30 – 16.00	Dagen er over og barna må bli hentet i dette tidsrommet ved turnhallen.
<b>Onsdag 17. april</b>	<b>I dag må du huske treningstøy, en spennende matpakke og vannflaske.</b>
08.00	Oppmøte grophallen - registrering
09.00 – 11.00	Trening i grophallen/turnhallen. Fruktpause midt i økta
11.00 – 12.00	Lunsj
12.00 – 14.00	Trening i grophallen/turnhallen.
14.00 – 14.30	Frukt
14.30 – 15.30	Aktiviteter
15.30 – 16.00	Takk for nå og velkommen igjen ☺

## Du trenger

Drikkeflaske, vanlig treningstøy og varme klær til å være litt ute. Pakk også med vanlig tøy på tirsdag, da skal vi på Bowling 1!

## 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 26. mars. Meld på via denne linken:

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9K8oEK2ZFUmRa\\_XnEjP3gteTxMHmPwZKok4B-mv73qhUQVJFUUk2RUQwS0hJSEJCVUNQWkNPWTVWSS4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9K8oEK2ZFUmRa_XnEjP3gteTxMHmPwZKok4B-mv73qhUQVJFUUk2RUQwS0hJSEJCVUNQWkNPWTVWSS4u)

Påmeldingsfrist er innen torsdag 11. april. Påmeldingen er bindende. Det er kun 30 plasser på samlingen så «førstemann til mølla»-prinsippet gjelder.

## Priser

Medlemmer av Drammens turnforening:

Pr. Dag 550,-

Pakkepris: kr. 1100,- (3 dager)

Ikke medlemmer:

Pr. Dag Kr. 600,-

Pakkepris: Kr. 1300,- (3 dager)

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

Kontonummer: 2220 30 62242

Vipps: 527218

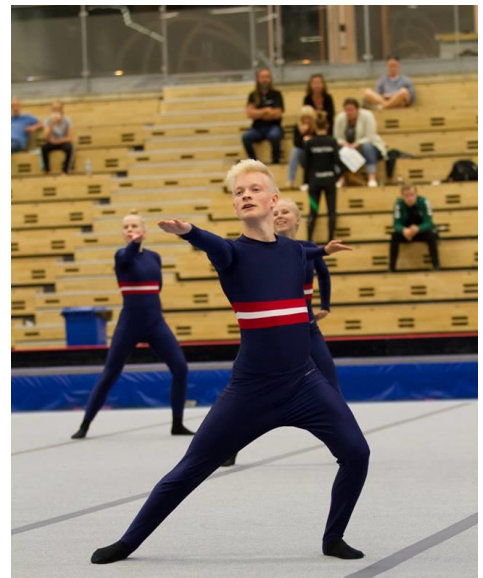
**Merk betaling** med «Påskecamp og barnets navn»

Man må ha betalt før man møter opp mandag 15. april, og dette må fremvises første dagen man møter opp.

## Kontaktinformasjon

Ansvarlig for dagene er Vilde Ellevog

Ved spørsmål, send mail til [vilde@drammenturn.no](mailto:vilde@drammenturn.no)



**Håper vi sees!  
Med vennlig hilsen  
Drammens Turnforening**