**Trenings camp høstferien 2017**

Drammen turnforening har gleden av å invitere våre flotte gymnaster til trenings camp i uke 40. Vi kan tilby spennende treningsopplegg med dyktige trenere.
Vi håper på treningsutbytte, mye moro og sosiale aktiviteter og nye vennskapsbånd.

### For deg som er mellom 6 og 12 år ser planen slik ut

|  |  |
| --- | --- |
| **Mandag 2.oktober** | **I dag må du huske treningstøy og en spennende matpakke og vannflaske**  |
| 08.30 | Oppmøte i turnhallen - registrering |
| 08.45 – 11.00 | Vi blir kjent gjennom oppvarmingsøvelser og trening på stasjoner i turnhallen |
| 11.00 – 12.00 |  Lunsj – vi sitter ute hvis pent vær ellers oppe i turnhallen på kjøkkenet |
| 12.00 – 14.30  | Trening – etter nivå og individuell tilpasning i grophallen med våre dyktige trenere |
| 14.30 – 16.30 | Vi går til aktivitetsparken i Drammen og leker oss og spiser det vi har igjen av matpakka vår |
| 16.30-17.00 | Dagen er over og barna må bli hentet i dette tidsrommet ved turnhallen/grophallen |
| **Tirsdag 3.oktober** | **I dag må du huske en deilig matpakke, drikkeflaske og bowlingarmen!** |
| 08.30 | Oppmøte i Grophallen - registrering |
| 08.45 – 11.00 | Oppvarming og trening på stasjoner i grophallen |
| 11.00 – 13.30 | Felles lunsj vi sitter ute eller inne ut i fra værforholdene |
| 13.30 – 15.30 | Bowling |
| 15.30 – 16.30 | Vi går tilbake til turnhallen og avslutter med litt lek og moro  |
| 16.30 – 17.00 | Dagen er over og barna må bli hentet i dette tidsrommet ved turnhallen/grophallen |
| **Onsdag 4.oktober** | **I dag må du huske badetøy, deilig matpakke og vannflaske.**  |
| 0830 | Oppmøte i Grophallen - registrering |
| 0845 – 11.00 | Oppvarming og trening på stasjoner i turnhallen og i grophallen |
| 1100 – 12.00 | Lunsj |
| 12.00 – 15.00 | Drammensbadet  |
| 15.00-15.30 | Takk for nå og velkommen til ny trenings camp i juleferien |

**Turncampen koster 2100,- kroner, da er trening, badet, pizza og bowling inkludert.**

**Påmelding skjer til via denne linken** <https://goo.gl/forms/mir3WWE0ewqN1vAJ3>

**Påmelding innen 25.september innbetaling til konto nummer: 2220.30.62242.
Merk med barnets navn og Høstcamp2017**

**30 plasser ledige første man til mølla.**

**Håper på å se deg!**