



## Två Dagsläger i påsk

mån 29/3 (nivå 2A-3) & tis 30/3 (nivå 4-5)

Skogstorp 11.00 - 16.15

Under påsklovet kommer vi att köra 2 dagsläger i Skogstorp. All annan ordinarie träning är inställd denna vecka. Mån 29/3 är för gymnaster i nivå 2A-3 (se schema på nästa sida) och tis 30/3 är för gymnaster i nivå 4-5 (har inget schema ännu – kom med förslag!).

<b>Mån 29/3:</b>	Nivå 2A-3
<b>Tis 30/3:</b>	Nivå 4-5
<b>Plats:</b>	Skogstorp
<b>Tid:</b>	11.00 – 16.15
<b>Kostnad:</b>	50kr (kontant i kuvert med NAMN)
<b>Ta med:</b>	Träningskläder, lunch, frukt +vatten

Nivå 1A & 1B har inställd träning på påsklovet. Kontakta Therese om det är något ni undrar över (070-2561136 alt. [therese.pettersonh043@student.oru.se](mailto:therese.pettersonh043@student.oru.se))

### Förhinder?

Om någon är borta på semester eller liknande får ni gärna meddela detta till Therese så att vi vet ungefär hur många gymnaster som kan komma. Hör vi inget så räknar vi med att alla är på plats!

## Schema & grupper för nivå 2A-3 (mån 29/3)

Nedan ses gruppindelning & schema för måndagens dagsläger. Samling 15 min innan vi startar, d.v.s. 10.45.

<b>GRUPP 1</b>	<b>GRUPP 2</b>	<b>GRUPP 3</b>	<b>GRUPP 4</b>
Anna Elsa L Elsa R Elin Hanna M Julia Kajsa Linn	Alex Amanda Cajsa Matilda Olivia Tilda Wilma La	Albin O Emma Hanna Lj Jasmine Lollo Molly Tonje Wilma O	Alice Astrid Bianca Linnea E Marlie Ronja Sarah

TID	EVELINA / KARRO	SARA	THERESE	EMELIE	MY
11.00-11.30	FRAMPLOCKNING + UPPVÄRMNING				
11.30-12.00	Fristående Grupp 3	Trampett Grupp 2	Tumbling Grupp 1	Hopp (tävl.) Grupp 4	Trampolin Övr. grupp 3
12.00-12.30		Trampett Grupp 1	Tumbling Grupp 2	Trampolin Grupp 4	Bord + plint Övr. grupp 3
<b>12.30-13.00</b>	<b>LUNCH</b>				
13.00-13.30	Fristående Grupp 4	Trampolin Grupp 2	Bord + plint Grupp 1	Tumbling Grupp 3	
13.30-14.00		Bord + plint Grupp 2	Trampolin Grupp 1	Matta (tävl.) Grupp 3	
<b>14.00-14.10</b>	<b>PAUS (frukt + vatten)</b>				
14.10-14.40	Fristående Grupp 1	Matta (tävl.) Grupp 4	Bord + plint Grupp 2	Trampolin Grupp 3	
14.40-15.10		Hopp (tävl.) Grupp 3	Trampolin Grupp 2	Bord + plint Grupp 4	
<b>15.10-15.20</b>	<b>PAUS (frukt + vatten)</b>				
15.20-15.45	Eget val	Eget val	Eget val	Eget val	Eget val
15.45-16.15	BORTPLOCKNING + STRETCH				