



Tränings­tider för höstlovet

31 oktober – 7 november

Ingen träning nivå 1A & 1B

Gymnaster i nivå 1A och nivå 1B är lediga v. 44. Alltså ingen träning tisdag (2 nov) för nivå 1B och torsdag (4 nov) för nivå 1A.

Tränings­tider nivå 2 – 5

Under höstlovet är i princip alla ord. träningar inställda och gymnasterna i nivå 2, 3A, 3B, 4, 5A & 5B kommer istället att få ett/flera längre träningspass under veckan. Träning sker enligt schema nedan.

Inställda ord. träningar

sön	31/10	fristående	grupp Mini & RM
sön	31/10	redskap	nivå 3A, 3B, 4, 5A & 5B
mån	1/11	fristående	grupp B & C
tis	2/11	redskap	nivå 1B, 2, 3A, 4, 5A & 5B
tors	4/11	fristående	grupp A
tors	4/11	redskap	nivå 1A, 2, 3B & 4
sön	7/11	redskap	nivå 3A, 3B, 4, 5A & 5B

Schema för v. 44

tis	2/11	12.00 – 15.00 (15.00 – 17.00)	fristående redskap)	I <u>Skogstorp</u> . Gäller följande gymnaster: Anna L, Cajsa, Elin He, Elsa L, Elsa R, Hanna M, Julia E, Kajsa O, Linn K, Linnea E Ät lunch innan! Ta med mellis + vatten!
tis	2/11	12.00 – 17.00	redskap	nivå 2 . Ät lunch innan! Ta med mellis & frukt + vatten! (13.00-16.00 kommer vi att träna tillsammans med AGF Örebro)
tis	2/11	17.00 – 20.15	redskap	nivå 3A & 3B . Ta med mellis & frukt + vatten!
ons	3/11	12.00 – 16.30	redskap	nivå 4, 5A & 5B . Ät lunch innan! Ta med mellis & frukt + vatten!
tors	4/11	12.00 – 17.00	redskap	nivå 3A, 3B & 4 . Ät lunch innan! Ta med mellis & frukt + vatten!
tors	4/11	17.00 – 20.15	redskap	nivå 5A & 5B . Ta med mellis & frukt + vatten!
sön	7/11	12.00 – 13.00	fristående	I <u>Tallängen</u> . Grupp Mini (nivå 2)
sön	7/11	13.00 – 15.00	fristående	I <u>Tallängen</u> . Grupp RM
sön	7/11	17.00 – 20.00	fristående	I <u>Skogstorp</u> . Gäller följande gymnaster: Anna L, Cajsa, Elin He, Elsa L, Elsa R, Hanna M, Julia E, Kajsa O, Linn K, Linnea E Ta med mellis & frukt + vatten!

Vecka 45 kör vi som vanligt igen med ord. tränings­tider för alla grupper och nivåer. Kontakta Therese om något är oklart (070-2561136 alt. therese.pettersonh043@student.oru.se)