

Samträning med Lindesberg

2 oktober, Lindesberg Arena

Gäller endast gymnaster i nivå 5A & 5B

Nu på lördag (2 okt) ska Kumlatruppen för första gången samträna med gymnaster från Lindesberg. Vi kommer att starta samträningen genom ett besök på deras hemmaplan och senare i höst kommer de och tränar hos oss i Skogstorp.



En helt ny hall

I samband med bygget av den nya handbollsarenan i Lindesberg har gymnastiken (RG & trupp) fått otroligt fina träningsmöjligheter. Hallen, som invigdes den 16 aug 2010, har bland annat ett friståendegolv, trampolin, airfloor och mängder med helt nya madrasser och andra redskap – men framför allt en höj- och sänkbar hoppgröp samt ett tumbling-golv som går att hissa upp i taket. Vem blir inte sugen på att träna?! ☺

Datum?	2 oktober
Kostnad?	50kr / gymnast som tas med kontant i <u>kuvert med namn</u>
Anmälan?	Meddela Therese endast om du <u>inte</u> kan vara med. Annars räknar jag med att alla följer med.
Tider?	11.55 samling utanför Skogstorp 12.00 avresa 13.00-16.00 träning i Lindesberg ca 17.00 hemma i Kumla igen
Skjuts?	Therese och My kör varsin bil. Sedan behövs ytterligare 1 bil. Kolla hemma om mamma eller pappa kan kör dit eller hämta och <u>meddela Therese</u> så snart som möjligt.
Mat?	Alla gymnaster ska ha ätit en ordentlig lunch innan vi samlas! Ta med 2 frukter + mellis samt vattenflaska.

Packningslista

Inte så mycket att packa denna gång. Ta med den lilla röda väskan och ha på er resten när vi samlas.

Ta med:

- 50kr i kuvert med namn
- 2 frukter
- mellis
- vattenflaska
- eventuella fot- eller knäskydd

Ha på er:

- leggings (hela) + dräkt
- svarta byxor (från RM)
- vitt linne (från RM)
- valfri tröja med GYMNAST-tryck
- uppsatt hår!!

Lämna smycken hemma!

I Lindesberg gäller totalt smyckesförbud i hallen för att få träna. Alla smycken, örhängen och piercingar måste tas ur eller tejpas över.