

Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: post@aspervikatrimogturn.no

Web: www.aspervikatrimogturn.no

Kontonummer: 3260 26 02221



Treningsoversikt 2020 / 2021

Oppstart 31. august

ASPERVIKA SKOLE

Dag	Klokken	Parti	Instruktør
Mandag	16:10 - 16:55	Hopp & Sprett, 4-7 år	Siv Merete, Sissel, Mona og Tone
	17:00 - 17:55	1.-4. trinn mix	Siv Merete, Gine og
	18:00 - 18:55	Turn 2.-6. trinn mix	Siv Merete, Gine, Tuva, Hanne Brit
	19:00 - 19:55	Gym X, voksne	Siv Merete
Tirsdag	16:10 - 16:55	Småbarn m/foreldre, mix	Siv Merete
	17:00 - 17:55	5.-10. trinn, mix	Siv Merete, Emilie og Ina
	18:00 - 18:55	Turn fra 7.trinn	Siv Merete, Ina og
	19:00 - 20:25	Volleyball, damer	Siv Merete

Ikke trener-organiserte aktiviteter, gratis

Onsdager	12.00 ->	Trilletur med vogn	Møt på skolens park.plass
	19.00 ->	Turgåing	
	20.00 ->	Jogging	

PRISER

KONTINGENT, til Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF)	pr. kalenderår:	345,-
PARTIAVGIFT, Pr. parti, til Aspervika Trim & Turn	pr. semester:	370,-
Støttemedlem	pr. kalenderår:	345,-

Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: post@aspervikatrimogturn.no

Web: www.aspervikatrimogturn.no

Kontonummer: 3260 26 02221



Hei, og velkommen tilbake til et nytt turnår her sammen med oss. De som ønsker det skal i tillegg til grunntreningen i gymnastikk kunne finne mer som de skal kunne delta på slik at de slipper å forholde seg til flere klubber / foreninger. Husk at det ikke blir flere dugnader om en går på flere parti ☺

Ikke trener-organiserte aktiviteter: Dette er etterlyst av medlemmer. For at du ikke skal måtte gå/jogge alene har vi satt opp et klokkeslett og en dag som flere som i utgangspunktet ikke kjenner hverandre kan møtes og utføre en aktivitet i sammen. Dette skal en selvsagt ikke betale noe for.

Volleyball: Damer som møtes for å spille volleyball. Variert nivå fra nybegynner til amatør. Altså, passer også for deg ☺

1.-4.trinn og 5.-10.trinn: Her får en grunntrening innen gymnastikk samt utfordring i dans, teknisk turn, RG, drama og styrketrening. Passer for alle.

Turn, 2.-6.trinn: Her trener vi mest på teknikker innen turn. Hopp, trampett, mattetrening og airtrack. Smart og også gå på et av partiene ovenfor for å få mest ut av treningen.

Turn, fra 7.trinn: Dette partiet er et ekstratilbud for deg som allerede går på partiet fra 5. trinn. Her trener vi mest på teknikker innen turn. Trampett, mattetrening, airtrack, akrobatikk, bevegelsestrening og styrketrening.

Småbarn med foreldre: Her har vi felles oppvarming og avslutning. Midtre del består av en løype der en fritt kan velge de aktiviteter en ønsker. Her skal den voksne følge egne barn og hjelpe der det trengs. Ingen nedre aldersgrense men maks alder er tom. 1. trinn.

Hopp & Sprett: For barn i alder 4 år til og med 1. trinn. Samme timeopplegg som Småbarn m/foreldre men for de som klarer seg i gymsalen uten foreldre

Gym X - Styrke og bevegelse: For voksne, både damer og menn. Nedre aldersgrense er 1. klasse på videregående. Her har vi annen hver uke styrketrening i sirkel og styrke med bevegelsestrening. Dette er noe vi alle har godt av.

HVORDAN BLI MEDLEM? Gå til vår nettside www.aspervikatrimogturn.no og registrer deg. Velkommen

Medlemskontingent dekker kontingent til Sandnes Idrettsråd, kontingent til kretsen, kontingent til forbundet og forsikring. Husk at forsikringen ikke gjelder før du har betalt kontingent. Partiavgiften dekker all trening på det/de påmeldte partiet/partier samt gratis inngang på våre jule- og våroppvisninger.