

SOMMERCAMP

UKE 25 OG 26



Nedre Glomma Turn

Nedre Glomma Turn inviterer til en
aktiv, morsom og sosial SOMMERCAMP
på Activ Center, Fredrikstad!

Velkommen til sommerens store
happening både for barn og ungdom.

STED Activ Center, Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad

KONTAKT 92977255, Nedre Glomma Turn

PÅMELDING UKE 25, 6-12 år

<https://nedreglommaturn.weborg.no/event/973>

PÅMELDING UKE 26, 13-20 år

<https://nedreglommaturn.weborg.no/event/974>

**påmelding
innen
17. juni
(6-12 år)
og 24. juni
(13-20 år)**

Nedre Glomma Turn inviterer til en aktiv, morsom og sosial SOMMERCAMP på Activ Center, Fredrikstad!

I UKE 25 ønsker vi alle barn mellom 6 – 12 år velkommen til vår turnhall mandag, tirsdag og onsdag. Barna kan melde seg på en av dagene eller være med alle tre dagene til en rabatert pris.

I UKE 26 ønsker vi alle ungdommer mellom 13 – 20 år velkommen til vår turnhall mandag, tirsdag og onsdag. Ungdommene kan melde seg på en av dagene eller være med alle tre dagene til en rabatert pris. I tillegg gjentar vi suksessen fra tidligere, hvor alle ungdommene kan overnatte i turnhallen fra tirsdag til onsdag.

Alle aktivitetene foregår i vår store turnhall, med fem ulike arenaer og utstyr som er med på å skape trygge omgivelser. I tillegg vil barna og ungdommene få ulike utfordringer og aktiviteter i vårt nærområde, samt en tur til Kongsten fritidsbad for deltagere på onsdag.

Deltagerne trenger ingen forkunnskaper med turn eller annen idrett for å delta. Du trenger IKKE være medlem av Nedre Glomma Turnforening for å være med.

Det er voksne til stede under hele sommercampen som tar ansvar og leder all aktivitet i samarbeid med våre dyktige trenere. Vi legger til rette for at både barn og ungdom skal få tre dager fylt med masse aktivitet, allsidig lek og trening, samt morsomme opplevelser de sent vil glemme.

Håper du vil være med på vår fartsfylte sommercamp i Turnhallen!

Informasjon om tider, aktiviteter, priser

Deltageravgiften dekker en t-skjorte, en vannflaske, måltider og aktiviteter for dagen/dagene du melder deg på. Bruk linken på forsiden for påmelding eller gå inn på vår hjemmeside nedreglommaturn.no og meld deg på.

Er du medlem av Nedre Glomma Turnforening, må du logge deg inn før påmelding, for å få medlemspriser. Dersom du ikke er medlem, kan du fylle ut kontaktinformasjon direkte fra linken og melde deg på ønsket dag /dager til sommercamp 2022.

PROGRAM 6-12 ÅR

MANDAG

TID	HVA
08.00 – 09.00	Oppmøte
09.00 – 09.30	Oppvarming
09.30 – 10.30	Aktivitet 1 - Turn
10.30 – 11.30	Aktivitet 2 - Akrobatikk
11.30 – 12.00	Lunsj
12.00 – 13.00	Aktivitet 3 - Turn
13.00 – 14.30	Uteaktivitet - Vannkrig
14.30 – 15.00	Frukt/ is
15.00 – 16.00	Henting

TIRSDAG

TID	HVA
08.00 – 09.00	Oppmøte
09.00 – 09.30	Oppvarming
09.30 – 10.30	Aktivitet 1 - Turn
10.30 – 11.30	Aktivitet 2 - Stafetter
11.30 – 12.00	Lunsj
12.00 – 14.00	«Glommastiens turnmester»
14.00 – 14.15	Frukt
14.30 – 15.00	Aktivitet 3 - Turn & Trix
15.00 – 16.00	Henting

ONSDAG

TID	HVA
08.00 – 09.00	Oppmøte
09.00 – 09.30	Frokost/matpakke
09.30 – 12.00	Gå til Kongstenbadet
11.30 – 12.00	Lunsj ute i Gamlebyen
12.00 – 15.00	Bading på Kongstenbadet
15.00 – 16.00	Henting

PROGRAM 13-20ÅR

MANDAG

TID	HVA
10.00 – 10.30	Oppmøte
10.30 – 11.00	Oppvarming
11.00 – 12.00	Aktivitet 1 - Turn
12.00 – 13.00	Aktivitet 2 - Akrobatikk
13.00 – 13.30	Lunsj
13.30 – 14.30	Aktivitet 3 - Turn/dans
14.30 – 15.30	Uteaktivitet - Vannkrig
15.30 – 16.00	Frukt/ is
16.00 – 17.00	Aktivitet 4 - Yoga
17.00	Henting

TIRSDAG

TID	HVA
12.00 – 12.30	Oppmøte
12.30 – 13.00	Oppvarming
13.00 – 13.45	Aktivitet 1 - Turn
13.45 – 14.30	Aktivitet 2 - Stafetter
14.30 – 15.00	Lunsj
15.00 – 17.00	«Glommastiens turnmester»
17.00 – 17.15	Skifte klær og spise frukt
17.15 – 18.00	Aktivitet 3 - Turn & Trix
18.00	Henting

ONSDAG

TID	HVA
08.00 – 09.00	Oppmøte
09.00 – 09.30	Frokost/matpakke
09.30 – 11.00	Gå til Kongstenbadet
11.00 – 11.30	Lunsj
11.30 – 15.00	Bading på Kongstenbadet
15.00	Henting

PROGRAM 13-20ÅR

MED OVERNATTING

MANDAG

TID	HVA
10.00 – 10.30	Oppmøte
10.30 – 11.00	Oppvarming
11.00 – 12.00	Aktivitet 1 - Turn
12.00 – 13.00	Aktivitet 2 - Akrobatikk
13.00 – 13.30	Lunsj
13.30 – 14.30	Aktivitet 3 - Turn/dans
14.30 – 15.30	Uteaktivitet - Vannkrig
15.30 – 16.00	Frukt/ is
16.00 – 17.00	Aktivitet 4 - Yoga
17.00	Henting

TIRSDAG

TID	HVA
12.00 – 12.30	Oppmøte
12.30 – 13.00	Oppvarming
13.00 – 13.45	Aktivitet 1 - Turn
13.45 – 14.30	Aktivitet 2 - Stafetter
14.30 – 15.00	Lunsj
15.00 – 17.00	«Glommastiens turnmester»
17.00 – 17.15	Skifte klær og spise frukt
17.15 – 18.00	Aktivitet 3 - Turn & Trix
18.00 – 18.30	Dusje
18.30 – 19.30	Pizza
19.30 – 20.30	Kahoot og premieutdeling
20.30 – 23.00	Sosialt
23.30 – 09.00	God Natt

ONSDAG

TID	HVA
08.00 – 09.00	Oppmøte
09.00 – 09.30	Frokost/matpakke
09.30 – 11.00	Gå til Kongstenbadet
11.00 – 11.30	Lunsj
11.30 – 15.00	Bading på Kongstenbadet
15.00	Henting

