



Nedre Glomma turn

Velkommen til SPREKT - turndøgn!
Fredag 14. mars - lørdag 15. mars
10 - 12 år & 13 - 18 år

Gjelder: Basisturn og Basistropp 10-12 år, Turn & Trix 10-12 og 13-18 samt Turnmix 10-12 og 13-18

Nedre Glomma Turn inviterer til SPREKT turndøgn. Et døgn med aktiviteter i og utenfor turnhallen.

Gymnastene inviteres til hopping og middag på SVEV trampolinepark i Sarpsborg, trening, lek og aktiviteter i turnhallen med overnatting.

Pris:

Aktivitet KUN fredag - kr. 550, -

Aktivitet med overnatting - kr. 900, -

Ta med:

Vannflaske + treningstøy fredag + lørdag

Toalettsaker

Liggeunderlag, sovepose

Litt godteri til kvelden

Alle gymnaster får aktiviteter, middag, frokost og et fruktmåltid inkludert i prisen. Bagasje kan leveres i turnhallen når som helst på fredag, eller tas med etter aktiviteten.

Vi anbefaler at gymnastene samkjører så godt det lar seg gjøre da vi ikke har mulighet for å sette opp egen transport til/fra arrangementet.

Påmeldingslink: <https://app.rubic.no/Public/Events/30952>

Påmeldingsfrist: Tirsdag 11. mars

Hilsen oss i Nedre Glomma Turn



Nedre Glomma turn

Fredag:

PROGRAM	
1700	OPPMØTE SVEV SARPSBORG
1900	PIZZA M/DRIKKE PÅ SVEV
2000	HENTING SVEV/BRINGE TIL NGT
2030	INNKVARTERING NGT
2100 - 2230	ÅPEN HALL
2230 – 2300	SOSIALISERING/FALLE TIL RO/PUSSE TENNER
2315	SOVE/RO I SALEN

Lørdag:

PROGRAM	
0800 – 0900	FROKOST
0930 – 1100	TRENING
1100 – 1115	FRUKT
1115 – 1200	TRENING
1200 – 1300	OPPRYDDING, PAKKING OG HENTING