

## 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 2018 / 2019

Oppstart 3. september

### ASPERVIKA SKOLE

Dag	Klokken	Parti	Instruktør
Mandag	1610 - 1655	Barn m/foreldre, mix	Siv Merete
	1700 - 1755	1.-3. trinn mix	Siv Merete og Hilde
	1800 - 1855	Turn fra 2.-6. trinn mix	Siv Merete, Heidi, Jane, Hanne Brit og Brit Tone
	1900 - 2030	Volleyball, damer	Siv Merete
Tirsdag	1610 - 1655	Hopp og Sprett, mix	Siv Merete, Emilie, Ane og Tiril
	1700 - 1755	3.-5. trinn, mix	Siv Merete og Sofie
	1800 - 1855	Fra 5. trinn, mix	Siv Merete, Sofie og Siri
	1900 - 1955	Turn fra 7. trinn, mix	Siv Merete, Sofie og Cristian
Onsdag	1630 - 1725	Idrettskolen 5 år-2. trinn	Siri, Sissel og Geir
	1730 - 1825	Idrettskolen fra 3. trinn	Siri og Geir
	1830 - 1955	Cheerleading, fra 3. trinn	Tiril og Lisa

### 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:	325,-
PARTIAVGIFT, Pr. parti, til Aspervika Trim & Turn	pr. semester:	350,-
Støttemedlem	pr. kalenderår:	325,-

## Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: [post@aspervikatrimogturn.no](mailto:post@aspervikatrimogturn.no)

Web: [www.aspervikatrimogturn.no](http://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 grunntrainingen 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 ☺

**Cheerleading:** En sport som er sammensatt av dans, turn og akrobatikk. Se filmen «Bring it on» og du vet hva det går i ☺

**Idrettskolen:** Norges Idrettsforbunds konsept. Barn skal få et allsidig treningstilbud innen flere forskjellige idretter og miljøer. Eks. i sal, i skog og mark, på snø og is eller i vann. Passer for alle.

**1.-2.trinn, 3.-4. trinn og fra 5.trinn:** Her får en grunntraining 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.

**Barn med foreldre:** Her har vi felles oppvarming og avslutning. Midtre del består av en løype der en fritt kan velge de aktivitetene en ønsker. Her skal den voksne følge egne barn og hjelpe der det trengs. Ingen nedre aldersgrense. "Aspirantparti" for hopp og sprett.

**Hopp & Sprett:** Parti for de som er mellom 3 og 6 år samt de på 1.trinn som ønsker. Samme timeopplegg som på Barn med foreldre bare at det er for de som klarer seg uten foreldre.

**HVORDAN BLI MEDLEM?** Gå til vår nettside [www.aspervikatrimogturn.no](http://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.