

## 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 2021 / 2022

Oppstart 30. august

### ASPERVIKA SKOLE

Dag	Klokken	Parti	Instruktør
Mandag	16:10 - 16:55		
	17:10 - 17:55	Barn m/foreldre	Siv Merete
	18:00 - 18:55	1.-3. trinn	Siv Merete, Sofie, Tone og Finn
	19:00 - 19:55	Gym X, voksne	Siv Merete
Tirsdag	16:10 - 16:55	Barn m/foreldre	Siv Merete
	17:00 - 17:55	4.-8. trinn	Siv Merete, Sofie og Emma
	18:00 - 18:55	4.-10. trinn, ekstra	Siv Merete, Sofie og Emma
	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:	365,-
PARTIAVGIFT barn Pr. parti, til Aspervika Trim & Turn	pr. semester:	390,-
Voksne, begge parti, til Aspervika Trim & Turn	pr. semester:	470,-
Støttemedlem	pr. kalenderår:	365,-

## 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 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.-3.trinn og 4.-8.trinn:** Her får en grunntrening innen gymnastikk samt utfordring i dans, teknisk turn, RG, drama og styrketrening. Passer for alle.

**4.-10. trinn, ekstra:** Dette partiet er et ekstratilbud for deg som allerede går på partiet Fra 4.-8. 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 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.

**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](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.