

Velkommen

til nytt semester på våre gym x-partier



Hovedmålsetning på våre gym x-partier

Fremme helse og glede på alle nivåer.

Gjennomføring

Mosjonspartiene er et tilbud til deg som er 40 år eller eldre. På mosjonspartiene trener vi på alt fra vanlig aerobic, diverse danser samt annen aktivitet og moro. Vi bruker også konseptet Gym X fra NGTF.

Gym X: danseaerobic med lett/middels intensitet og generell styrke (spesielt rygg og buk), balanse og bevegelighet til melodios og fengende musikk.

Man kan velge å trene på mandager (P170) eller onsdager (P171). Dersom man ønsker å ha treninger både på mandager og onsdager velger man parti P170 som treningsdag nr. 1 - og P171 som treningsdag nr. 2.

Timeplan

Gym x mosjonspartier

Midtbyen

Mandag

Kl. 19.30-20.30 (P170)

Onsdag

Kl. 11.00-12.00 (P171)



Familie- og friturtimer

På lørdager arrangerer vi familietimer og friturtimer (drop in) fra kl. 14.00-15.00. For mer informasjon se

www.trondhemsturn.no

Aktiviteter høsten 2019

Regional troppskonkurransse

27.-29. september arrangerer vi Regional troppskonkurransse i Rosenborghallen. Alle våre gymnaster 5. klasse + (nivå 2-3 i Apparathallen) kan delta enten i oppvisningstropp eller konkurransetropp.

Familiedager

I høstferien (11.-13. oktober) arrangerer vi på nytt våre populære familiedager for barn og voksne i alle aldre. Inviter med familie, venner og bekjente på en gøy og hyggelig familieaktivitet i høstferien!

Bamsedag

I uke 43 har vi bamsedag for foreldre og barn- og gymlekpartiene. Da skal favorittbamsen din også få bli med å turne.

Klubbkonkurransse

26.-27. oktober arrangerer vi klubbkonkurransse for våre gymnaster 1. klasse + i våre turnhaller i Midtbyen. Alle barn og ungdom som deltar på klubbkonkurransen får deltakerpremie. Under klubbkonkurransen vil det blant annet være salg av påsmurt mat, kaker, saft og kaffe i kioskene.

Juleshow

7.-8. desember arrangerer vi juleshow. Under juleshowet får vi se alle våre fantastiske gymnaster vise frem det de har øvd på gjennom høstsemesteret. Ta med familie, venner og bekjente på et flott juleshow i Rosenborghallen!

En uforglemmelig
BURSDAGSFEIRING
hos Trondhjems Turnforening

Vi arrangerer bursdagsfeiringer for små og store i våre turnhaller i Midtbyen og Granåsen.

Book din neste bursdagsfeiring med vipps:

71498

For mer informasjon se
www.trondhjemsturn.no



Siste treningsuke

Siste treningsuke er i uke 49. Ta gjerne med deg en venn siste treningsdag. For komplett oversikt over partiens treningsdager se partiens informasjon- og påmeldingsside på www.trondhjemsturn.no. Vi gjør oppmerksom på at det ikke er trening i skoleferier eller på helligdager.

Betaling av treningsavgiften for vårsemesteret

Vårsemesteret starter opp i uke 2. I perioden **15. november til 8. desember kl. 23.59** kan du betale treningsavgiften for vårsemesteret ved å logge deg inn på din medlemsprofil. Dersom treningsavgiften ikke betales innen fristen vil du automatisk miste plassen din på partiet.