

Velkommen

til nytt semester på våre trampolinepartier



Hovedmålsetning på våre trampolinepartier

Skape mestringsglede og økt selvfølelse gjennom trening av grunnleggende turn og basiselementer ved bruk av trampoline på alle nivåer.

Gjennomføring

På våre trampolinepartier skal vi hoppe masse på trampoline, trampett og fasttrack (lang trampoline). For å lære trampolinehopping er det viktig med innlæring av posisjoner, stabilisering, styrke og balanse. Dette øver vi på når vi hopper på trampolinen, men også ved å utføre øvelser på gulv. Vi har fokus på innøving av tradisjonelle turnelementer som saltoer, skru, stift og flikk-flakk men ønsker også at deltakerne skal få utvikle sine egne triks.

Timeplan

Trampolineturn

Granåsen

<i>Mandag</i>	<i>Tirsdag</i>
Kl. 16.15-17.15 (P260 5.-7. klasse)	Kl. 16.15-17.00 (P265 3.-5. klasse)
Kl. 17.15-18.15 (P261 5.-7. klasse)	Kl. 17.15-18.15 (P266 3.-5. klasse)
Kl. 18.15-19.15 (P262 3.-5. klasse)	Kl. 18.15-19.15 (P267 5.-7. klasse)
Kl. 19.15-20.15 (P263 5.-7. klasse)	Kl. 19.15-20.15 (P268 8. klasse +)
<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>
Kl. 16.15-17.15 (P269 5.-7. klasse)	Kl. 16.15-17.15 (P273 5.-7. klasse)
Kl. 17.15-18.15 (P270 5.-7. klasse)	Kl. 17.15-18.15 (P274 3.-5. klasse)
Kl. 18.15-19.15 (P271 3.-5. klasse)	Kl. 18.15-19.15 (P275 3.-5. klasse)
Kl. 19.15-20.15 (P272 8. klasse +)	Kl. 19.15-20.15 (P276 8. klasse +)



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 troppskonkurrans

27.-29. september arrangerer vi Regional troppskonkurrans 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.

Klubbkonkurrans

26.-27. oktober arrangerer vi klubbkonkurrans 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. Under semesterets siste treningsdag inviteres foresatte inn i hallen for å se på. 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.