

# Velkommen

til nytt semester på ungdomsturn SALTO



## Hovedmålsetning på våre SALTO-partier

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

## Gjennomføring

På våre SALTO-partier jobber vi mye med basistrening som koordinasjon, styrke, bevegelighet og posisjoner. Vi jobber også med grunnleggende turnelementer på matte, og vi bruker apparatene tumbling, trampoline og trampett for å gjøre vanskeligere elementer som salto, stift, araber, flikkflakk og skru.

# Treningstid

## Ungdomsturn SALTO

Tirsdager fra kl. 20.00-21.30

I Apparathallen (Midtbyen)

### Mulighet for ekstra treningsdag

Ønsker du å trene mer kan du melde deg på et turnparti, trampolineparti eller parkourparti i tillegg.



### 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](http://www.trondhemsturn.no)

# Aktiviteter høsten 2019

## Regional troppskonkurranse

27.-29. september arrangerer vi Regional troppskonkurranse 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 gymlepartiene. Da skal favorittbamsen din også få bli med å turne.

## Klubbkonkurranse

26.-27. oktober arrangerer vi klubbkonkurranse 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](http://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](http://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.