TRENINGSTIDER – TURN VÅR 2021

**Oppstart er uke 3 i Rakkestadhallen.**

**NB! Forhåndspåmelding: Se informasjon og fremgangsmåte på www.rakkestadidrettsforening.no/turn**

Vi har oppmøte utendørs 5-10 minutter før treningen starter. Pga smittesporing så slipper ingen inn i hallen hvis dem ikke er registrert i forkant, så viktig at dere møter godt forberedt!

(Forklaring: f. 17-18 betyr født år 2017-2018.)

**Mandag**

Trampett 13+ f. →08 (på tvers, to grupper) 20:30 – 22:00 Daniel, Linn og Andreas

 **Tirsdag**

Foreldre/barn 3-4 år, f. 17-18 (Bane 1, to grupper) 17:00 – 18:00 Karolina, Charlotte og Karen

7-8 år f. 13-14 (Bane 1, to grupper) 18:00 - 19:15 Karolina, Charlotte, Linnea og Inga

9-10 år f. 11–12 (Bane 2, to grupper) 18:00 – 19.15 Mathilde, Kristina og Thea

Junior født 08-10 (Bane 1, deler med mix Turn) 19:30 – 21:00 Anna, Hennika, Karolina og Linnea

Mix Turn 14+ f.→07 (Bane 1, deler med junior) 19:30 – 21:00 Daniel og Linn

Onsdag

Trampett 5-8 år f. 13-16 (Bane 2, to grupper) 16:30 - 17:30 Hanna L, Nathaniel, Bror Markus og Sara

Trampett/trampoline 9-12 år f.09-12

(Bane 2, to grupper) 17:30 - 19:30 Hanna L, Nathaniel, Renaud, Nikolai og Sara

Trampett/trampoline 13+ f.→08 19:30 - 21:30 Daniel og Linn

(Bane 2, to grupper)

 **Torsdag**

5-6 år f. 15-16 (Bane 1, to grupper) 17:00 - 18:00 Oda Emilie, Celine, Stine-Athene og Isabell

Morotrimmen, spes. tilrettelagt trening 18:00 - 19:00 Synne, Åse og Kristine

(Bane 2, to grupper)

Småturnrommet, Rakkestadhallen

**Tirsdag**

Foreldre/Barn 1-2 år, f. 19-20 17:00 - 17:45 Mathilde og Amalie

Vel møtt!

Ved spørsmål bruk messenger eller send mail på rakkestadturn@gmail.com

**Følg oss på Facebook: Rakkestad IF. Turngruppa**