TRENINGSTIDER – TURN VÅR 2022

**Oppstart er uke 2 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. →09  | 20:00 – 21:30 | Daniel og Nathaniel |
|  |  |  |
| **Tirsdag** |  |  |
| Foreldre/barn 3-4 år, f. 18-19 (Bane 1, to grupper) | 17:00 – 18:00 | Karen og Karolina |
| 7-8 år f. 14-15 (Bane 1, to grupper) | 18:00 - 19:15 | Linnea, Hanna og Anette |
| 9-10 år f. 12–13 (Bane 2, to grupper)  | 18:00 – 19.30 | Thea, Rikke og Stine-Athene |
| Junior født 10-11 (Bane 1, deler med Mix Turn) | 19:30 – 21:00 | Linnea og Karolina |
| Mix Turn 13+ f.→09 (Bane 1, deler med junior) | 19:30 – 21:30 | Anna, Daniel og Anna Sofie |
|  |  |  |
| **Onsdag** |  |  |
| Trampett 5-8 år f. 14-17 (Bane 2, to grupper) | 16:30 - 17:30 | Sara, Bror, Hanna, Celine, Lisa og Ingvild |
| Trampett/trampoline 9-12 år f.10-13 (Bane 2, to grupper) | 17:30 - 19:30 | Sara, Bror, Hanna, Nikolai og Ingvild |
| Trampett/trampoline 13+ f. →09 (Bane 2, 2 grupper) | 19:30 - 21:30 | Daniel og Nathaniel |
|  |  |  |
| **Torsdag** |  |  |
| 5-6 år f. 16-17 (Bane 1, to grupper) | 17:00 - 18:00 | Karen, Anette, Isabelle og Maiken |
| Mix Turn 13+ f.→09 (Bane 2) | 18:00 – 19:00 | Anna, Daniel og Anna Sofie |
| Morotrimmen, spes. tilrettelagt trening (Bane 2) | 18:00 - 19:00 | Åse, Frida og Nora Marie |
|  |  |  |
| Småturnrommet, Rakkestadhallen |  |  |
| **Tirsdag** |  |  |
| Foreldre/Barn 1-2 år, f. 20-21 | 17:00 - 17:45 | Hanna og Oline |
|  |  |  |

Vel møtt!

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

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