TRENINGSTIDER – TURN VÅR 2023

**Oppstart er uke 2 i Rakkestadhallen.**

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

De to første ukene vil noen i fra turnstyret ta dere imot i inngangspartiet.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mandag** |  |  |
| Trampett 13+ f. →10 Turn 25+ | 20:00 – 21:3020:00 – 21:30 | Daniel, Nikolai og BrorLinn og Anne Sofie |
|  |  |  |
| **Tirsdag** |  |  |
| Foreldre/barn 3-4 år, f. 19-20 (Bane 1) | 17:00 – 18:00 | Rikke og Thea |
| 7-8 år f. 15-16 (Bane 1) | 18:00 - 19:15 | Hanna, Oline, Anette og Karen |
| 9-10 år f. 13–14 (Bane 2)  | 18:00 – 19.30 | Stine, Thea og Rikke |
| Junior født 11-12 (Bane 1) | 19:30 – 21:00 | Stine og Olivia |
| Mix Turn 13+ f.→10 (Bane 1)  | 19:30 – 21:30 | Christine og Daniel |
|  |  |  |
| **Onsdag** |  |  |
| Trampett 5-7 år f. 16-18 (Bane 2) | 16:30 - 17:30 | Bror, Nikolai og Ada |
| Trampett/trampoline 8-10 år f.13-15 (Bane 2)Trampett/trampoline 11-12 år f. 11-12 (Bane 2) | 17:30 - 18:3018:30 – 19:45 | Bror, Nikolai, Rikke og JosefineBror, Nikolai og Lisa |
| Trampett/trampoline 13+ f. →10 (Bane 2) | 19:45 - 21:30 | Daniel, Nikolai og Bror |
|  |  |  |
| **Torsdag** |  |  |
| 5-6 år f. 17-18 (Bane 1) | 17:00 - 18:00 | Isabelle, Anette og Karen |
| Morotrimmen, spes. tilrettelagt trening (Bane 2) | 18:00 - 19:00 | Stine og Olivia |
|  |  |  |
| Småturnrommet, Rakkestadhallen |  |  |
| **Tirsdag** |  |  |
| Foreldre/Barn 1-2 år, f. 21-22 | 17:15 - 18:00 | Hanna og Oline |
|  |  |  |

Vel møtt!

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

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