

Fjord 1 samling (Firdahallen) Sandane 28. oktober kl 10-17.

Kl 10; Velkommen og felles oppvarming i Firdahallen (alle).

Kl 11 – 13 (to instruktører fra turngruppa, Atle vert med å hjelper til)

Deling i to grupper

Gr. 1 (yngste) startar på airtrack (Firdahallen)

- Bli kjent med airtrack
- Koordinasjon
- Sette saman moment i seriar

Gr. 2 (eldste) startar i turnhallen trampet

- Trampettøvingar

Om lag 1 t per stasjon



Lunsj kl. 13:00-13:30. Kvar utøvar tek med mat og drikke.

Same inndeling etter lunsj (13:30-15:15)

Gr. 2 startar airtrack

Gr. 1 turnhallen

Om lag 50min per stasjon

15:15; felles avslutning og opprydning (Atle)

Trivselsbadet

15:30 – 16:45: Trivselsbadet for leik og moro.

Heimreise kl. 17:00.



Hugs å ta med mat og drikke for dag.

For spørsmål: Atle Sæterbakken (99367608)

VEL MØTT