

# Opstartstur, JUNIOR MIX

Fredag den 27. oktober kl. 19 – søndag den 29. oktober kl. 13



Sæsonen er skudt i gang, og på traditionel vis afholdes opstartstur for Junior Mix. Vi tilbringer en weekend sammen, og laver masser af gymnastik og andre fede aktiviteter, både ind og ude.

Denne weekend plejer altid at være en stor succes, idet det er her vi opbygger en stor del af det sammenhold der skal bære os igennem den nye sæson. Derfor forventer vi at ALLE deltager, da man ellers går glip af en hel masse – både socialt men også gymnastisk. Vi starter allerede på nogle opvisningsrelaterede ting som serie og spring i denne weekend. Så vigtigt med deltagelse fra alle!

Er du forhindret i at være til stede *hele* weekenden, skal du blot notere det på tilmeldingseddlen. Det er bare vigtigt, at du deltager så meget som du overhovedet har mulighed for. Vi garanterer, at det bliver fedt, og at du vil føle, at du kender os og dine holdkammerater langt bedre når vi tager hjem søndag.

## Dette er betaling nr. 1 (REG. NR. 3479 - KONTO NR. 3479101310)

Kr. 175,- indbetales til vores konto senest 12. oktober. (Se evt. udleverede seddel omkring betaling!) Tilmeldingseddlen afleveres til Trine til træning, også senest 12. oktober.

Hvis du har lyst til at bage en kage til weekenden, skal du sætte kryds på tilmeldingen. Vi har også brug for 2-3 forældre til at lave aftensmad lørdag – har dine forældre lyst til dette skal de kontakte Trine. (Gerne via mail/sms t\_varberg@hotmail.com / tlf. 26167050) – eller I kan notere på tilmeldingen.) På næste side kan I se programmet for hvad vi skal lave. I finder også en huskeliste I kan bruge når I skal pakke.

Vi glæder os meget til at se jeg alle, og få rystet holdet godt og grundigt sammen, så vi er klar til en super fed gymnastiksæson!

Mange gymnastik-hilsner,  
Anders R, Maja, Jeppe K, Mikkel, Christian, Jeppe F, Jonas & Trine

----- TILMELDING TIL OPSTARTSTUR 2017 ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----

NAVN + EFTERNAVN: \_\_\_\_\_

JEG ØNSKER AT DELTAGE I OPSTARTSTUREN 2017  Jeg bager en kage ☺

Jeg har kun mulighed for at deltage i dele af weekenden  Jeg kan ikke deltage

Her kan du notere, hvis der er tidspunkter hvor du **ikke** kan være til stede i weekenden:

---

---

---

---

## Infomøde for forældre på Mini/Junior Mix

Vi afholder infomøde **torsdag den 5. oktober kl. 17-18 i Rgf Hallen, Østre Boulevard 29, 8930 Randers NØ**. Vi vil fortælle om holdet, om vores holdninger, mål, forventninger og aktiviteter. I vil også have mulighed for at spørge ind til de forskellige ting, og få svar på spørgsmål I måtte have.

**Vi forventer, at alle nye gymnaster er repræsenteret med minimum en forælder.**

Forældre der tidligere har haft børn på holdet er selvfølgelig også MEGET velkomne – særligt hvis man har brug for at få genopfrisket nogle ting, eller hvis man ikke tidligere har haft mulighed, for at deltage på et infomøde.

Vi byder på te/kaffe under mødet.

Antal forældre der deltager i mødet \_\_\_\_\_

# Program, JUNIOR MIX

Fredag den 27. oktober kl. 19 – søndag den 29. oktober kl. 13

## Fredag

19.00	Alle møder i idrættøj i Foreningshuset (Ved siden af Dronningborghallen, Udbyhøjvej 189)
19.15	Aktivitet
20.00	Fællesserie
21.30	Afsluttende aktivitet
22.00	Bad, herefter omklædning til nattøj
23.00	Godnat og sov godt

## Lørdag

08.00	Godmorgen
08.30	Morgenmad
09.30	Afgang til RgF Hallen på cykel – husk svømmetøj
09.45	Aktivitet i springsalen
11.00	Serie
12.00	Frokostpause
13.00	Serie
14.00	Teknikspring
14.45	Kagepause
15.00	Aktivitet
16.00	Afgang til Søndermarkskolen på cykel
16.30	Svømning på Søndermarkskolen
18.30	Afgang til Foreningshuset på cykel
19.30	Aftensmad
20.30	Aktivitet
21.30	Aftenhygge med film og slik
23.00	Godnat og sov godt

## Søndag

08.30	Godmorgen
09.00	Morgenmad, herefter oprydning overalt – alle hjælper!
10.00	Aktivitet
12.00	Evaluering, kagekrummer og hyggesnak
13.00	Farvel og tak for en god weekend

## HUSKELISTE

Cykel, cykelhjelme, lygter  
Gymnastiktøj – både til inde og ude  
Udendørs sko/løbesko  
Toiletsager, håndklæde, nattøj  
Badetøj  
Sovepose/dyne + pude (I skal ikke have liggeunderlag med da der er madrasser til jer i Foreningshuset!)  
Alm./afslappet tøj til lørdag aften  
Evt. slik osv. til lørdag aften  
Vandflaske

*\*Ret til ændringer forbeholdes*