

Opstartstur, MINI MIX

Fredag den 6. oktober kl. 19.00 – søndag den 8. oktober kl. 13.00

Sæsonen er skudt i gang, og på traditionel vis afholdes opstartstur for Mini Mix. Vi tilbringer en weekend sammen, og laver masser af gymnastik og ligeså mange andre sjove aktiviteter, både inde og ude. Denne weekend plejer altid at være en stor succes, da 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 nemlig 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 tilmeldingssedlen. Det er bare vigtigt, at du deltager så meget som du overhovedet har mulighed for. Vi garanterer, at det bliver smadder skægt, 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 torsdag den 28. september. (Se evt. udleverede seddel omkring vores betalingssystem!) Tilmeldingssedlen afleveres til træning, også senest 28. september.

Hvis du har lyst til at bage en kage, pølsehorn eller pizzasnegle, kan du sætte kryds på tilmeldingen. Vi har også brug for 3-4 forældre til at lave aftensmad lørdag – har dine forældre lyst, skal de notere det på tilmeldingssedlen. 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 sammen, så vi bliver klar til at lave en masse gymnastik hele sæsonen i gennem.

Mange gymnastik-hilsner,

Anne, Maja N, Oliver, Daniel, Nichlas, Anders R, Maja T, Jeppe K, Mikkel K, Jonas & Trine

--- TILMELDING TIL OPSTARTSTUR + FORÆLDREMØDE 2017 ----- ✂ -----

Gymnastens navn + efternavn: _____

JEG ØNSKER AT DELTAGE I OPSTARTSTUREN

Her skriver du, hvornår du ikke kan være til stede:

Jeg har kun mulighed for at deltage i dele af weekenden

Jeg bager en kage, pølsehorn eller pizzasnegle ☺ (Skriv hvad)

Jeg kan desværre ikke deltage

NB. Det er muligt at sove hjemme hvis man ikke ønsker at overnatte med os i Foreningshuset – tal med os til træning eller noter her.

Infomøde for nye forældre på holdet

I forbindelse med den årlige opstartstur afholdes 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, MINI MIX

Fredag den 6. oktober kl. 19.00 – søndag den 8. oktober kl. 13.00

Fredag

- 19.00 Alle møder i idrætstøj i Foreningshuset – lige ved Dronningborghallen, Udbyhøjvej 189, 8930
Opstart, aktivitet, leg og opvarmning
- 20.00 Serietræning og/eller springstationer
- 21.00 Bad, herefter omklædning til nattøj
Senge reddes osv.
- 22.00 Godnat og sov godt (Lyset slukkes, alle har børstet tænder og ligger i deres senge)

Lørdag

- 08.00 Godmorgen
- 08.30 Morgenmad (Alle har klædt om til idrætstøj, og har ryddet deres ting væk!)
Madpakker smøres
- 09.00 Oprydning og pakning af svømmetøj, håndklæde m.m.
Afgang til RgF Hallen på gåben – vi følges ad (Vi har svømmetøj, madpakker osv. med)
- 10.00 Aktivitet i Springsalen
- 11.00 Anne og Nichlas' serie trænes
- 12.00 Frokost
- 12.30 Maja, Oliver og Daniels serie trænes
- 13.30 Opvarmning, herefter teknikspring
- 15.30 Kagepause + opdeling i to svømmehold
- 16.00 Afgang til Rismølleskolen på gåben – vi følges ad
- 16.30 Svømning på Rismølleskolen, hold 1 – hold 2 laver aktivitet i skolegården
(Flere af instruktørerne er uddannede livreddere og er til stede!)
- 17.30 Svømning på Rismølleskolen, hold 2 – hold 1 laver aktivitet i skolegården
- 18.30 Afgang retur til Foreningshuset
- 19.00 Aftensmad
- 20.00 Aktivitet - derefter hygge med film og snolder
- 22.30 Godnat og sov godt (Lyset slukkes)

Søndag

- 08.00 Godmorgen
- 08.30 Morgenmad, herefter oprydning overalt – alle hjælper alle!
- 10.00 Hemmelig aktivitet
- 12.00 Afslutning på aktivitet
Evaluering, kagekrummer og hyggesnak
- 13.00 Farvel og tak for en god weekend

HUSKELISTE

Vandflaske

Gymnastiktøj – både til inde og ude brug, tjek vejruddsigten

Udendørs sko

Toiletsager + håndklæde + nattøj

Badetøj

Sovepose/dyne + pude (I skal ikke have liggeunderlag med da der er madrasser til jer i Foreningshuset!)

Hyggetøj til lørdag aften

Lidt slik til lørdag aften