

# INBJUDAN

till ÖID:s träningsläger för tävlingsgymnaster i redskapsgymnastik  
Lägret ordnas som en del av ÖID-projektet **Jump!**

Plats: Kuortaneen Urheilupuisto, 15-16 oktober 2011

Preliminärt program:

## Lördag

10-12.30 Träning

Lunch

14-16.30 Träning

Middag

På kvällen samlas gymnasterna och har kvällsprogram med simning och fri samvaro/träning.

## Söndag

Morgonmål

9-11.30 Träning

Lunch

13.30-16 Träning

Lägrets huvudtränare är i år Tiina Vilenius, som assisteras av hjälptränare från föreningens medlemsföreningar. Pojkarna tränas av Ari Gräsbeck.

Kost och logi är på Urheilupuisto och på lördag kväll ordnar vi simning och eventuellt träning för den som ännu orkar.

Tag med träningskläder (ute- och inomhus-), simdräkt, handduk och gott humör.

Priset för lägret, 90 € inkluderar träning och måltider enligt programmet + övernattnig.

Gymnaster som anmält sig till **Jump!**-projektet som stöds av ÖID betalar endast 50 €

Vårdnadshavare och tränare som kommer med sina barn betalar 70 € för kost och logi.

Anmälan görs föreningsvis till undertecknad senast den 25.9.2011. I anmälan bör förutom namn också meddelas vilka av deltagarna som är under 15 år.

Anmälan till **Jump!** görs skilt.

Fakturering sker föreningsvis.

Anmälningar och förfrågningar till:

Gustav Simons

[gustav@arwingren.com](mailto:gustav@arwingren.com)

050 59 39 107