Kristiansunds turnforening
Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

Epost: ktfturn@hotmail.com • Adresse: Postboks 408, 6501 Kristiansund • Hjemmeside: turn.kristiansund.com

Sommerturn 2021

Hva med å lære noe nytt i sommer? Kan du turne fra før, eller er du helt fersk? Vil du lære rulle, hjul og håndstående eller jobbe med flikk-flakk, forlengs og baklengs salto og skru? Da er dette noe for deg! Du får mulighet til å prøve airtrack, skranke, bom, ringer og akrobatikk m.m. Sommerturn er et tilbud for alle jenter og gutter fra 5 til 18 år, og gir en unik mulighet til å prøve nye ting og å holde vedlike de ferdighetene man har.

Sommerturn er delt opp i følgende grupper:

5 år til 3. kl. (f. 2015-2012)	- **Tid**: man, tirs, ons og fre, kl. 09:00-10:45
4.-6. kl. (f. 2011-2009)	- **Tid:** man, tirs, ons og fre, kl. 10:50-12:35
7. kl. til 18 år (f. 2008-2003)	- **Tid:** man, tirs, ons og fre, kl. 13:05-14:50

- Gruppene er for jenter og gutter
- Alle gruppene har plass til 23 gymnaster hver uke.
- Alle kan melde seg på til en, to eller tre uker.

Hvor og når: I Braatthallen **uke 26** (28. juni til 2. juli), **uke 27** (5.-9. juli) og **uke 28** (12.-16. juli)

Pris: - 150 kr per uke. *(Etter tilskudd fra Kristiansund kommune med 200 kr per uke.)*
- Nye medlemmer må også betale kontingent: 250 kr - for forsikring og medlemskap

Totalt antall uker	**1 uke**	**2 uker**	**3 uker**
Pris: Eksisterende medlemmer	150 kr	300 kr	450 kr
Pris: Nye medlemmer	400 kr	550 kr	700 kr

- Vi har mulighet til å gi reduksjon i deltakeravgift. Ved behov for det, ta kontakt på ktfturn@hotmail.com

For påmelding sjekk ut hjemmesiden til KTF: http://turn.kristiansund.com/

Informasjon før Sommerturn:

- KTF holder til i **Braatthallen**, sal 3

- Vi bruker garderobe nr. 7 og nr. 8.

- Hovedinngangen til Braatthallen vil være stengt på grunn av sommerferie, men vi åpner ei dør til høyre for hovedinngangen som vi kan bruke til å gå inn og ut av hallen. Gymnastene må vente ute før treningene og blir hentet av en trener når de kan gå inn i hallen. (**Viktig med passe klær man kan vente ute i**.)

- **Alle gymnaster bør møte opp senest 5 minutter før sin trening.** (Om du kommer for sent: send ei melding til hovedtrener eller bank på nødutgangen utenfor turnhallen.)

- Gymnastene må ha på seg fornuftige treningsklær under øktene (ikke løse klær), **helst turndrakt og shorts.** På føttene kan man bruke sokker, turnsko eller være barfot. Langt hår må være satt opp med strikk. Alle må komme i **gode sko man kan jogge i** – ikke flippflopper. Ved finvær vil det være aktuelt å gjennomføre noe av treningen ute.

- Gymnastene bør **ha med** seg **antibac, ei drikkeflaske og noe spiselig til en liten lunsj**, f.eks. frukt, ei brødskive eller lignende.

- Alle betaler på nett ved påmelding.

- Pga. Korona må alle lese «Infoskriv om koronatilpassede treninger, våren 2021» - reglene for våren gjelder også under Sommerturn. Skrivet finner dere her: http://turn.kristiansund.com/pmeldingsinformasjon/

Vi ønsker beskjed ved sykdom eller om dere på forhånd vet om det er noen treninger dere ikke kan møte til. **Beskjeder om treningene sendes på melding til hovedtrener, Julie Refseth: 93 80 88 22.**

Spørsmål og beskjeder om påmelding sendes til ktfturn@hotmail.com.

Vi gleder oss! - Hilsen Kristiansunds Turnforening.