

Välkommen på Stockholm Top Gymnastic's INTENSIVTRÄNING



Tycker du också att terminen tog slut för snabbt? Vill du passa på att gympa extra mycket i väntan på sommaren? Vi välkomnar nu alla barn från 5 år och uppåt till en rolig och utvecklande intensivträningsperiod!

Intensivträning innebär att du får möjlighet att träna lite fler timmar, fler gånger i veckan under veckorna 21, 22 och 23. Du bokar en hel veckas träningar i samma paket, och tränar mellan 3-4,5 timmar i veckan. Dessa träningar leds av välutbildade ledare med erfarenhet både från vår tävlingsverksamhet samt vår barngymnastik. **Träningen innehåller bl.a. moment från artistisk gymnastik och trupp gymnastik.** Vi tränar bl.a. på redskapen hopp, trampett, matta, luftgolv, barr och bom.

Vi erbjuder tre olika paket varje vecka, utifrån ålder:

Är du mellan 5-7 år kan du boka intensivträning Grupp 1

Är du mellan 7-10 år kan du boka intensivträning Grupp 2

Är du från 10 år och uppåt kan du boka intensivträning Grupp 3

För varje grupp erbjuder vi ett träningspaket vardera veckan under intensivperioden, se nästa blad för schema. Träningen äger rum både i STG-Hallen samt i skolsalar.

Du anmäler dig via vår anmälningssida, som du finner på hemsidan. Du kan välja att boka en eller flera veckor. Kontakta kansli@stockholm-top.se om du har några frågor.

OBS! Du behöver inte vara medlem i föreningen för att delta.

Hoppas att vi ses!



Våra träningspaket för Vecka 21 (måndag 23 maj - söndag 29 maj)

Dag	Måndag 23/5	Tisdag 24/5	Lördag 28/5	
Plats	Kungsholmen	Alvik	STG-hallen	Pris
Grupp 1 5-7år	17:00-18:00	17:00-18:00	10:00-11:00	350 kr
Grupp 2 7-10år	18:00-19:00	18:00-19:00	11:00-12:00	350 kr
Grupp 3 10år+	19:00-20:30	19:00-20:00	12:00-13:30	450 kr

Våra träningspaket för Vecka 22 (måndag 30 maj - söndag 5 juni)

Dag	Måndag 30/5	Torsdag 2/6	Lördag 4/6	
Plats	Kungsholmen	Kungsholmen	Kristineberg	Pris
Grupp 1 5-7år	17:00-18:00	17:00-18:00	10:00-11:00	350 kr
Grupp 2 7-10år	18:00-19:00	18:00-19:00	11:00-12:00	350 kr
Grupp 3 10år+	19:00-20:30	19:00-20:30	12:00-13:30	500 kr

Våra träningspaket för Vecka 23 (måndag 6 juni - söndag 12 juni)

Dag	Tisdag 7/6	Torsdag 9/6	Lördag 11/6	
Plats	Alvik	Kungsholmen	STG-hallen	Pris
Grupp 1 5-7år	17:00-18:00	17:00-18:00	10:00-11:00	350 kr
Grupp 2 7-10år	18:00-19:00	18:00-19:00	11:00-12:00	350 kr
Grupp 3 10år+	19:00-20:00	19:00-20:30	12:00-13:30	450 kr