

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 truppgymnastik.** 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 22 maj - söndag 28 maj)

Dag	Måndag 22/5	Torsdag 25/5	Söndag 28/5	
Plats	Kungsholmen	Östermalm	Kungsholmen	Pris
Grupp 1 5-7år	17:00-18:00	17:00-18:00	13:30-14:30	350 kr
Grupp 2 7-10år	18:00-19:00	18:00-19:00	14:30-15:30	350 kr
Grupp 3 10år+	19:00-20:30	19:00-20:30	15:30-17:00	450 kr

Våra träningspaket för Vecka 22 (måndag 29 maj - söndag 4 juni)

Dag	Måndag 29/5	Torsdag 1/6	Söndag 4/6	
Plats	Kungsholmen	Östermalm	Kungsholmen	Pris
Grupp 1 5-7år	17:00-18:00	17:00-18:00	13:30-14:30	350 kr
Grupp 2 7-10år	18:00-19:00	18:00-19:00	14:30-15:30	350 kr
Grupp 3 10år+	19:00-20:30	19:00-20:30	15:30-17:00	450 kr

Våra träningspaket för Vecka 23 (måndag 5 juni - söndag 11 juni)

Dag	Måndag 5/6	Torsdag 8/6	Söndag 11/6	
Plats	Kungsholmen	Östermalm	Kungsholmen	Pris
Grupp 1 5-7år	17:00-18:00	17:00-18:00	13:30-14:30	350 kr
Grupp 2 7-10år	18:00-19:00	18:00-19:00	14:30-15:30	350 kr
Grupp 3 10år+	19:00-20:30	19:00-20:30	15:30-17:00	450 kr