



Välkommen på Stockholm Top Gymnastics'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 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 18 maj - söndag 24 maj)

	Måndag	Tisdag	Söndag
Grupp 1 5-7 år	17:30-19:00 Östermalmsskolan	16:30-17:30 STG-Hallen	13:30-15:00 Kristinebergsskolan
Grupp 2 7-10 år	19:00-20:30 Östermalmsskolan	17:30-19:00 STG-Hallen	11:00-12:30 STG-Hallen
Grupp 3 10 år +	17:00-19:00 Adolf Fredriks Musik	19:00-20:00 STG-Hallen	9:00-11:00 STG-Hallen

Våra träningspaket för Vecka 22 (måndag 25 maj - söndag 31 maj)

	Tisdag	Onsdag	Fredag	Söndag
Grupp 1 5-7 år	16:30-17:30 STG-Hallen	17:30-19:00 Östermalmsskolan		14:00-15:30 Kristinebergsskolan
Grupp 2 7-10 år	17:30-19:00 STG-Hallen	19:00-20:30 Östermalmsskolan		12:00-14:00 Kristinebergsskolan
Grupp 3 10 år +	19:00-20:00 STG-Hallen		18:00-20:00 STG-Hallen	10:00-12:00 Kristinebergsskolan

Våra träningspaket för Vecka 23 (måndag 1 juni - söndag 7 juni)

	Tisdag	Onsdag	Fredag	Söndag
Grupp 1 5-7 år	16:30-17:30 STG-Hallen	17:30-19:00 Östermalmsskolan		14:00-15:30 Kristinebergsskolan
Grupp 2 7-10 år	17:30-19:00 STG-Hallen	19:00-20:30 Östermalmsskolan		12:00-14:00 Kristinebergsskolan
Grupp 3 10 år +	19:00-20:00 STG-Hallen		18:00-20:00 STG-Hallen	10:00-12:00 Kristinebergsskolan