

# 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 22 och 23. Du bokar en hel veckas träningar i samma paket, och tränar mellan 4,5-6 timmar i veckan. Dessa träningar leds av välutbildade ledare med erfarenhet både från vår tävlingsverksamhet samt vår barn gymnastik. **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 två olika paket varje vecka, utifrån ålder:

Är du mellan 5-8 år kan du boka intensivträning Grupp 1

Är du från 9 år och uppåt kan du boka intensivträning Grupp 2

För varje grupp erbjuder vi ett träningspaket vardera vecka under intensivperioden.

Se nästa blad för schema.

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](mailto: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 22 (måndag 27 maj - söndag 2 juni)

Dag	Tisdag 28/5	Torsdag 30/5	Söndag 2/6	
Plats	STG-hallen	Vasa Real	Kungsholmen	Pris
Grupp 1 5-8år	15:30-17:00	17:00-18:30	13:00-14:30	450 kr
Grupp 2 9år+	17:00-19:00	18:30-20:30	14:30-16:30	600 kr

Våra träningspaket för Vecka 23 (måndag 3 juni - söndag 9 juni)

Dag	Måndag 3/6	Tisdag 4/6	Söndag 9/6	
Plats	Kungsholmen	STG-hallen	Kungsholmen	Pris
Grupp 1 5-8år	17:00-18:30	15:30-17:00	13:00-14:30	450 kr
Grupp 2 9år+	18:30-20:30	17:00-19:00	14:30-16:30	600 kr