

# Välkommen till HT-22!

Hej tjejer och killar, välkomna till R5 blå!

Första träningen för HT-22 närmar sig och vi blir en helt ny grupp med både tjejer och killar. Vi tränare tycker att det ska bli så kul att träffa er alla och vi hoppas att ni är lika taggade som oss på en ny termin med ännu mer träning.

## **Träningsider**

Söndag 15:00-17:00

Torsdag 16:00-18:00

Första träningen blir **torsdag 25/8 V.34 kl 16:00-18:00.**

## **Tränare**

Amanda, Emelie NF, Martin, Jessica, Emelie S, Vendela

## **Tänk på:**

- Vi kommer jobba oss uppåt till högre nivåer med R5 blå, det är då viktigt att ni försöker komma på så många träningar som möjligt för att hela laget ska kunna ta sig framåt tillsammans.
- Kom ombytta i kläder som går att träna gymnastik i.
- Ta med vattenflaska till varje träning, om ni vet själva att ni har svårt att orka en hel träning så är det helt okej att ta med sig något litet som man kan äta när man behöver fylla på med lite energi.

Vi kommer göra en grupp på Whatsapp med alla gymnaster. Där kommer vi skicka information om vi vill få ut något snabbt till gymnasterna, tex om det ska ta med sig springskor till träningen osv. Detta kommer vi försöka fixa redan första träningen. Om det är någon förälder som vill vara med i gruppen är det bara att maila oss ledare så löser vi det.

## **Viktiga datum:**

Söndag V.43 och torsdag V.44 – *träning inställd*

Lördag – söndag 10–11 december – *Pixbotriangeln*

Med vänliga hälsningar

Ledarna i R5 blå!