



AERIAL SILKS CAMP uge 27/2024

AERIAL SILKS CAMP 2024 (3 eller 5 dage, 6-18+)

Sommerens fedeste **AERIAL SILKS CAMP** med masser af teknik, nervepirrende fald, smukke positioner (poses) samt en række forskellige rytmiske sekvenser på gulvet og andre aktiviteter, bl.a. tur i svømmehallen. Det hele foregår i og omkring Bellinge Idrætscenter.

Ved denne Aerial Silks Camp, vil der være **MULIGHED** for at overnatte feltmæssigt torsdag til fredag med aftensmad. Tilmelding til overnatning sker ved tilmeldingen og er et tilbud og ikke et krav, men efter kl. 15.30 torsdag, kræver det tilmelding for at være med til de moduler samt aftenhygge.

Fredag vil der være fælles morgenmad i tidsrummet 07.30 - 08.30 for alle deltager samt frokost inkluderet.

Målgruppe

Nye og øvede "aerialister" (drengene og piger) i alderen 6-18+ år (niveau-/aldersopdeles efter behov).

Pladser

Max. 30 pladser

Pris

995,00 kr – 1295 kr. (Inkl. frugt/saft samt drikkedunk og T-shirt)

(Tilmelding via hjemmesiden i bunden af opslaget)

Program:

Standard program for en dag

08.00 – 08.15 Ankomst

08.15 – 08.30 Fælles opstart

08.30 – 09.30 Gym Modul 1

09.30 – 09.45 Saft- og frugtpause

09.45 – 11.15 Gym Modul 2

11.15 – 12.00 Frokost (Egen madpakke)

12.00 – 13.15 Gym Modul 3

13.15 – 13.30 Saft- og frugtpause

13.30 – 15.00 Gym Modul 4

15.00 – 15.30 Afslutning og afhentning

Til alle vores Gymnastik og Aerial Silks Camps stræber vi efter en nominering på 1 træner pr. 5 gymnaster. Det gør vi for at øge kvaliteten og sikre den bedste mulighed for udvikling igennem: tekniktræning, fokus på gymnastens personlige mål, workshops hvor man selv bestemmer sit fokus og fri spring.

Spørgsmål til camps eller tilmelding

Kontakt Jens-Ole Poulsen

Mail jens.ole@hotmail.com

Mobil 2463 4619