

# Tervetuloa Sanix Valensin treenipäivään!

Perjantaina 14.12. treenipäivä pidetään klo 17.00-20.00 Juhana Herttuan koululla (Hansakatu 2). Treenipäivään on tulossa paljon pieniä voimistelijoita, joten kannattaa olla ajoissa paikalla.

Mukana on voimistelijoita seuraavista joukkueista:

*Lumia X*

*Lumia Y*

*Lumia Z*

*Point Stara*

*Spix P*

*Spix S*

*Spix X*



Mukaan tarvitset vain ihonmyötäiset treenivaatteet, vesipullon ja hyppynarun. Sanix Valensin treenin seuraamisen ajaksi mukaan voi ottaa myös pienen evään, kuten hedelmän. Treenipäivää pitävät Sanix Valensin voimistelijat ja heidän valmentajansa.

Treenipäivän aikataulu:

17.00-17.15 Yhteinen aloitus ja esittäytyminen

17.15-18.15 Perustreeni

18.15-18.30 Sanix Valensin treenin seuraaminen

18.30-19.15 Pienryhmissä vaikeusosien harjoittelua

19.15-19.40 Yhteisen tanssin opettelua

19.40-20.00 Kuvien ottoa ja nimmarien jako

Olettehan muistaneet maksaa treenipäivän osallistumismaksun, sillä vain maksaneet pääsevät treenipäivään mukaan.

Lisätiedot:

Eveliina Johansson

050 438 8999

[eveliina.johansson@lahjantytot.fi](mailto:eveliina.johansson@lahjantytot.fi)

Tervetuloa treenipäivään!

Toivottaa,

