

Tervetuloa Sanix Valensin treenipäivään!

Lauantaina 15.12. ensimmäinen treenipäivä pidetään klo 15.30-18.30 Kupittaaan Palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32a). Treenipäivään on tulossa paljon voimistelijoita, joten kannattaa olla ajoissa paikalla.

Mukana on voimistelijoita seuraavista joukkueista:

Isla 09

Isla 10

Isla Stars

Point Minit

Sydia

Team Isla



Mukaan tarvitset vain ihonmyötäiset treenivaatteet, vesipullon ja hyppynarun.

Treenipäivää pitävät Sanix Valensin voimistelijat ja heidän valmentajansa.

Treenipäivän aikataulu:

15.30-15.45 Yhteinen aloitus ja esittäytyminen

15.45-16.45 Perustreeni

16.45-17.30 Pienryhmissä vaikeusosien harjoittelua

17.30-17.45 Yhteisen tanssin opettelua

17.45-18.05 Sanix Valensin treenin seuraaminen

18.05-18.30 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

Tervetuloa treenipäivään!

Toivottaa,

