

Tervetuloa Sanix Valensin treenipäivään!

Lauantaina 15.12. toinen treenipäivä pidetään klo 17.30-20.30 Kupittaaan Palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32a). Treenipäivään on tulossa paljon voimistelijoita, joten kannattaa olla ajoissa paikalla.

Mukana on voimistelijoita seuraavista joukkueista:

Flex Kids

Flex Minit

Livia08

Releve Kids

Sade Kids

Sanix Kids Syda

Team Livia



Mukaan tarvitset vain ihonmyötäiset treenivaatteet, vesipullon ja hyppynarun. Treenipäivää pitävät Sanix Valensin voimistelijat ja heidän valmentajansa.

Treenipäivän aikataulu:

17.30-17.45 Yhteinen aloitus ja esittäytyminen

17.45-18.05 Sanix Valensin treenin seuraaminen

18.05-18.30 Kuvien ottoa ja nimmarien jako

18.30-19.30 Perustreeni

19.30-20.15 Pienryhmissä vaikeusosien harjoittelua

20.15-20.30 Yhteisen tanssin opettelua

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

Lisätiedot:

Eveliina Johansson

050 438 8999

eveliina.johansson@lahjantytot.fi

Tervetuloa treenipäivään!

Toivottaa,

