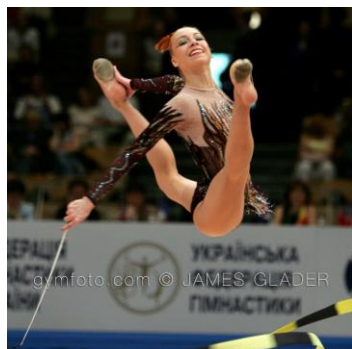


Velkommen til trening med Natalia Godunko

En av Ukrainas mest spesielle og meritterte gymnaster gjennom tidene kommer til Asker i perioden 12.-17. Desember!



Som gymnast hoppet hun høyere enn de fleste!
Nå deler hun sin kunnskap med oss i Asker, og andre som er interessert!

Vi tilbyr følgende treningsøker:

TORSDAG 13. Desember Junior/Senior	15.00-18.00 Basistrening kroppsteknikk, sprangteknikk, KØLLER
TORSDAG 13. Desember Rekrutter og eldste mini-rekrutter	18.00-20.00 Basistrening, kroppsteknikk, sprangteknikk, BALL
FREDAG 14. Desember Junior /Yngre junior, rekrutter	15.00-17.30 Basistrening, Kroppsteknikk, sprangteknikk TAU
FREDAG 14. Desember Junior/Senior	17.30-20.00 Basistrening, Kroppsteknikk, sprangteknikk, BALL, VIMPEL
LØRDAG 15. Desember Senior/Junior elite	09.00-11.00 Basistrening, Kroppsteknikk, Sprangteknikk, Piruetter
LØRDAG 15. Desember Yngre junior/Rekrutt, eldste mini.rekrutt	11.00-13.00 Basistrening, Kroppsteknikk, Sprangteknikk, BALL
LØRDAG 15. Desember Senior/Junior	14.00-16.00 KØLLER, VIMPEL
LØRDAG 15. Desember Yngre junior/Rekrutt	16.00-18.00 KØLLER, VIMPEL

SØNDAG 16. Desember Senior/Junior elite	09.00-11.00 Basistrening, Kroppsteknikk
SØNDAG 16. Desember Rekrutt / eldste Mini-rekrutt	11.00-13.00 Basistrening, Kroppsteknikk, Sprangteknikk, Piruetter,
SØNDAG 16. Desember Senior/ Junior	14.00-16.00 BALL
SØNDAG 16. Desember Yngre junior/ Rekrutter, eldste mini.rekrutt	16.00-18.00 TAU, VIMPEL
MANDAG 17. Desember Senior og Junior	17.00-20.00 Basistrening, Kroppsteknikk, Sprangteknikk, Piruett-teknikk RING, BALL



PÅMELDING SNAREST og senest innen Onsdag 12.
Desember TIL: rgbente@online.no

DELTAGERAVGIFT: 350.- pr. økt.
Melder du deg på mer enn 4 økter blir prisen kr. 300.- pr økt.

BETAL DIREKTE TIL KONTO: 9497 05 14907
Merk innbetaling "samling Godunko"

Har du spørsmål kontakt Bente tlf 92026364