

# Jam Sportlovet



## Plats/Datum/Ålder

Jamet kommer att sträcka sig under en dag den 14 februari, från **12:00 - 18:00**. Plats är våran egen hall på **energigatan 23** och Alla kan komma **från 8 år och uppåt**, även de som inte är med i föreningen. **Anmälan** finns på sista sidan!

## Jam?

Jam är inom Parkour ett gemensamt framförande där alla inom sporten träffas och helt enkelt utövar sporten under en viss tid under en dag/dagar och peppar och hjälper varandra hela tiden för att uppnå nya mål som trix/övningar. På jamet kan det planeras mängder av olika aktiviteter i form av tävlingar, uppvisningar och såklart träning för att utveckla sig inom sporten med hjälp av utbildade ledare. Ledare kommer givetvis vara på plats under hela jamet. Vila är viktigt och därför brukar det också vara en gemensam paus där man får vila och äta. Helt enkelt en super rolig aktivitet för alla inom Parkour såväl som Freerunning!

## Viktigt att veta

Som aktiv behöver man inte stanna hela tiden om man inte vill, närvaro kommer att tas. Om man kommer senare eller inte kan komma skickar man iväg ett mail och säger det. Som förälder går det bra att vara i hallen om man sitter på nedervåningen eller om man så vill, träna lite i hallens gym! Det går bra att ta med något att äta om man sitter i caféet. I köket finns allt för att kunna laga och äta maten men skall självklart rengöras och ställas till rätta efter användning.

Under jamet kan det hända att vi fotar eller filmar som vi sedan lägger ihop till något roligt på våra sociala medier. Om man inte skulle vilja vara med säger man det på plats eller skickar ett mail till oss!

## Tag med

Under jamet skall man ta med sig träningskläder, inneskor och gärna en vattenflaska samt något att äta om man stannar där hela dagen.

## Pris

Inträde kommer att kosta **300 kr för 6 timmar**. Dagen kommer innehålla olika tävlingar och aktiviteter! Under jamet kommer det också att bjudas på lite smått och gått och delas ut priser för olika tävlingar!

# Anmälan

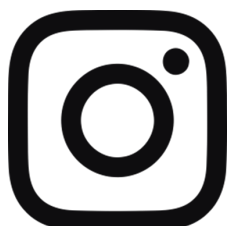
Gå in på FRS hemsida [www.frskungsbacka.se](http://www.frskungsbacka.se) och tryck på TRÄNINGSANMÄLAN under fliken "VÅRA GRUPPER".

## Frågor

Om det är några frågor och funderingar kontakta gärna oss via mail eller genom någon av våra sociala medier!

Kontakt: [frskungsbacka@gmail.com](mailto:frskungsbacka@gmail.com)

## Sociala medier



frskungsbacka



The Starfalls



FRS Parkour Kungsbacka