

Jam Påsklovet

Plats/Datum/Ålder

Jamet kommer att sträcka sig under tre dagar, den **1, 2 och 3 april**, från **14:00 - 20:00** alla dagarna samt från **10:30 - 13** för **Kids Mini Jam** den **1 april**. 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. **Kids Mini jam** är för **5 - 7 år**. **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 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. Ledare kommer givetvis vara på plats under hela Jamet och hjälpa och stötta alla aktiva. 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!

Kids Mini Jam?

Kids Mini Jam är för yngre aktiva! Här kör vi liknande saker som vi kör i ett vanligt Jam men det är anpassat mer efter åldrarna 5-7 år.

Viktigt att veta

Som aktiv behöver man inte stanna en hel dag om man inte vill men i så fall talar man om det till ledarna. Om man kommer senare skickar man iväg ett mail. Det går bra att ta med något att äta. Föräldrar får inte stanna under Jamet för det inte skall bli för trångt i hallen!

Tag med

Under jamet skall man ta med sig inneskor, träningskläder och gärna en vattenflaska samt något att äta om man stannar där hela dagen. Micro finns i hallen om man behöver värma mat.



Pris

Jamet består av tre dagar. En dag kostar **250 kr**. Två dagar **kostar 500 kr**. Den tredje dagen är gratis för alla som är med alla tre dagarna! Kids Mini Jam är en dag och **kostar 150 kr**.

Om du inte är medlem kommer du behöva betala 150 kr för våran medlemsavgift som gäller årsvis. Detta läggs till automatiskt för alla icke medlemmar!

För att få den tredje dagen gratis, måste du skicka ett mail till oss!!

Alla dagarna kommer innehålla olika tävlingar och aktiviteter! Under jamet kommer det också att bjudas på lite smått och gätt och delas ut priser för olika tävlingar! Alla tider och dagar står på anmälan nedan.

Anmälan

Gå in på FRS hemsida www.frskungsbacka.se och tryck på TRÄNINGSANMÄLAN under fliken "VÅRA GRUPPER".

OBS!

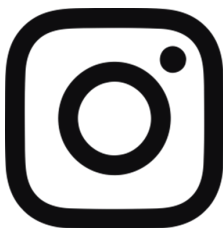
Det kommer finnas tre separata anmälningar. En för respektive dag så välj rätt dag du tänkte komma! Om du inte är medlem ännu behöver du skapa ett konto innan det går att anmäla! Anmälan öppnar den 11 mars och stänger vid start på respektive dag!

Frågor

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

Kontakt: frskungsbacka@gmail.com

Sociala medier



frskungsbacka



Aspera



FRS Kungsbacka