

# Jam Sportlovet!!

## Plats/Datum/Ålder

Jamet kommer att sträcka sig under tre dagar mellan **13 - 15 februari**, från **14:00 - 20:00** alla dagarna. 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!

Här kan ni se bilder och videor från våra tidigare Jam!!

<https://photos.app.goo.gl/c97GXXJ529NweSZb7> (Bilder)

<https://youtube.com/playlist?list=PLFpVeqMRGV19QLaJjuxByCVIjOzzJXbg> (Videor)

## 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. Vi kommer att filma och ta lite foton under hela jamet för att kunna publicera roliga saker på våra sociala medier. Om den aktiva inte vill/får vara med sägs detta på plats!

## 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 man behöver värma mat.

## **Pris**

OBS!! Detta jamet består av tre dagar men varje aktiv får bara anmäla sig till max två dagar så platserna skall räcka till alla som vill vara med! Efter den 9 februari får du anmäla till flera dagar!

Om du inte är medlem sedan innan behöver du betala medlemsavgiften på en separat anmälan "Jam Sportlovet (Medlemsavgift) för att kunna vara med på Jamet!

Alla dagarna 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! Alla tider och dagar står på anmälan nedan:

## **Anmälan**

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

OBS!

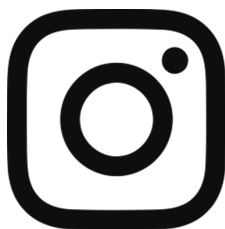
Det kommer finnas tre separata anmälningar. En för respektive dag så välj rätt dag du tänkte komma! Om du inte är medlem ännu behöver du skapa ett konto innan det går att anmäla!

## **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**



**Aspera**



**FRS Kungsbacka**