

Jul Jam!

& Kids Mini Jam



Plats/Datum/Ålder

Jamet kommer att sträcka sig under tre dagar mellan **28 - 30 december**, från **13:00 - 18:00** alla dagarna samt från **10 - 12** för **Kids Mini Jam** den 28 december. 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 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!

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. Nu under Corona tider får inga föräldrar vara i hallen och det kommer finnas ett mer begränsat antal under anmälan. Läs mer om Covid reglerna här, [Länk:](#)

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. Ta också gärna med något juligt, tomteluva mm, för skoj skull!!

Pris

OBS!! Varje aktiv får bara anmäla sig till en dag då platserna är begränsade nu under Corona tider!

En dag 5 timmar kommer att kosta 300 kr. Faktura kommer att skickas veckan innan Jamet!

Kids Mini Jam är en dag på 2 timmar och kommer ligga som en separat anmälan och kostar 150 kr.

Alla dagarna kommer innehålla 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 och tryck på TRÄNINGSANMÄLAN under fliken "VÅRA GRUPPER".

OBS!

Det kommer finns fyra separata anmälningar. En för respektive dag och aktivitet så välj rätt! 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

Sociala medier



Aspera



frskungsbacka



FRS Kungsbacka