

Inbjudan till FRS Kungsbackas parkourläger v.28,29,30

FRS Kungsbacka IF arrangerar parkourläger i Energihallen i Kungsbacka för barn och ungdomar födda 2010 och uppåt . Lägre är uppdelat i ett förmiddagspass och ett eftermiddagspass.

På lägre kommer du ha möjlighet att träna parkour i inom och utomhusmiljö. För de som kommit till den nivån så kommer det finnas möjlighet att träna på olika typer utav volter m.m. **Alla kommer kunna träna efter sin egen nivå och förmåga.**

Under träningen kommer det att finnas licensierade ledare som hjälper till med att instruera, inspirera och peppa.

Finns möjlighet att välja mellan följande veckor 28 29 30

Självklart går det bra att anmäla sig till flera av veckorna om intresse finns.

Anmälan

Anmäl er här: <https://sportadmin.se/hemsida/form/form2.asp?F={10E0BAD7-0408-40D2-A364-3239CFAB5C01}>

eller gå direkt till FRS hemsida www.frskungsbacka.se

Förmiddagspasset

Ålder: från 2010

Tid: 10.00-13:00

Datum:

v. 28 9-12 jun

v.29 17-19 jun

v.30 23-26 jun

Förkunskaper: Inga

Kostnad: 800 kr (per vecka)

För icke medlemmar tillkommer en licensavgift om 150 kr

Eftermiddagspasset

Ålder: 2008 – uppåt

Tid: 14.00-17:00

Datum.

v. 28 9-12 jun

v.29 17-19 jun

v.30 23-26 jun

Förkunskaper:

(man måste inte kunna alla dessa övningar men man ska kunna de flesta o vara nära att klara återstående)

Diveroll

Kong (höjd: utövarens navelhöjd)

Speed (-"-)

Dasch (-"-)

Lazy (-"-)

Wall Popp up

Hopp till cat leap

Swing press 1m

precision jump utövarens längd mellan två klossar/murrar

sparka upp till handstående med rygg mot vägg o stå där i 10s, Händer 10cm från väggen

Kostnad: 800 kr (per vecka)

För icke medlemmar tillkommer en licensavgift om 150 kr

Observera att det finns ett begränsat antal platser. Anmälningarna behandlas i den ordning de kommer in, vilket innebär att det kan vara fullt även om anmälan har inkommit en vecka innan startdatum. Om platserna är slut syns detta när man går in på länken för anmälan. Inbjudan kommer även att distribueras utanför FRSkungsbacka, så skynda er att anmäla!

Ett meddelande erhålls via mejl när anmälan har kommit in. Lägeravgiften skall betalas in senast en vecka efter bokningsbekräftelsen har erhållits. Det är först då avgiften har inkommit som platsen är garanterad. Om betalning uteblir går platsen till en annan deltagare i kön.

Om någon av grupperna får för få deltagare kommer vi erbjuda de anmälda till denna grupp att byta vecka eller få pengarna tillbaka.

Mer information gällande lägret skickas ut till samtliga deltagare när det börjar närma sig.

Vid eventuella frågor vänligen mejla frskungsbacka@gmail.com

Välkomna med er anmälan!

Bästa hälsningar,
FRS Kungsbacka