



# Velkommen til HT&IF Turngruppa

Turngruppa ønsker at alle barn og unge i Nordkapp skal vite om våre tilbud som starter fra mandag 14.september

## Vi har følgende tilbud:

- Gymlek barn sammen med en voksen (0-3år). Trening mandager 17.15-18.15 i aktivitetssalen (oppe på Flerbrukshallen)
- Nøster barn født i 2015 og 2016. Trening onsdager 17.00-18.00 i idrettshallen
- Show 1. – 4.klasse. Treningene er onsdager kl. 18.00-19.30 i idrettshallen
- Tumbling/trampett rekrutt/junior. Trening onsdager kl.19.30-21.00 i idrettshallen
- Show 13+. Trening onsdager kl. 18.00-19.30 i idrettshallen
- Tumbling/trampett senior. Trening mandager kl.20.00-22.00 i idrettshallen
- Apparatturn. Treninger mandager 18.00-20.00 og onsdager 16.30-18.00 i idrettshallen
- Gym X Yoga. Treninger mandager 18.30-19.30 i aktivitetssalen (oppe på Flerbrukshallen)
- Gym X. Treninger onsdager 19.00-20.00 i aktivitetssalen (oppe på Flerbrukshallen)
- Dametroppen. Trening onsdager kl.18.00-19.00 i aktivitetssalen (oppe på Flerbrukshallen)

Vi ønsker også å starte opp salto 1-2, salto 3-4 og show/frittstående 5-7, men er ikke helt i mål med trenerkabalene der.

Man har mulighet å prøve seg på to treninger før man eventuelt melder sitt barn inn som medlem

## Kontingent for deltakelse i HT&IF Turngruppa

For gymnaster fra 0-18år og studenter 19-24år, koster det 200kr for treningsåret 2020/2021. Når dette er betalt kan man delta på flere tilbud innad i Turngruppa. På [www.htif.no](http://www.htif.no) under Turngruppa finner man oversikt over treningstider, styret og trenere. Det er også her man melder inn sitt barn som medlem.

## Dugnad

All aktivitet i HT&IF drives på dugnad, dette gjelder også både styreverv og alle våre dyktige trenere. Ved medlemskap i Turngruppa, innebærer det at foreldre/foresatte må stille på flere dugnader i løpet av året.

## Koronatiltak

HT&IF vil følge koronarådene som til enhver tid blir gitt. Vi har satt inn følgende tiltak som dere må ta hensyn til:

- Hvert barn på gymlek kan kun ha en forelder/voksen med. Søskene kan ikke være med.
- Alle må vaske/sprite hendene før og etter trening
- Garderober fordeles til troppene, det kommer lapp nede i korridor i hallen
- Er man syk må man holde seg hjemme fra trening
- 

Vi håper at ditt barn ønsker å bli medlem hos oss i Turngruppa 😊