

Nikegymnasterna

Grunden till all idrott, det själoklara valet

Varmt välkommen eller välkommen tillbaka till Nikegymnasterna. Vi hoppas att ni är taggade inför höstterminen!

GF Nikegymnasterna är en förening som till stor del grundas på ideellt engagemang och vi strävar efter låga avgifter för att kunna bidra med rörelseglädje till så många som möjligt. För att föreningen ska kunna vidhålla låga träningsavgifter bör varje medlem ta sitt föreningsansvar. Läs mer här om vad ditt ansvar som medlem eller förälder kan vara:

<https://gfnikegymnasterna.sportadmin.se/sida/?ID=296676>

Genom ditt medlemskap i Nikegymnasterna skriver du även under på föreningens värdegrund som innebär att **se alla**. Vi tar hand om varandra!

Träningsregler och annat att tänka på:

- Skolhallar: Under pågående aktivitet vill vi inte att föräldrar sitter med inne i hallen, istället hänvisas föräldrar till omklädningsrummen.
- I T1-hallen: Föräldrar hänvisas till läktaren.
- Deltagande föräldrar såsom hjälpföräldrar eller deltagare i familjegympan ska vara ombytta.
- Smycken tas av och långt hår sätts upp så det inte är i vägen.
- Vi tränar helst i åtsittande rörliga kläder samt barfota/sockiplast.
- Ta gärna med vattenflaska, den ska vara namnad.
- Foto: För att förhindra att oönskade bilder och namn hamnar på nätet är det endast tillåtet att fotografera/filma sitt eget barn. Annars krävs tillstånd av berörd målsman.
- Ät ordentligt i god tid innan träning.
- Ta med en frukt om maten dröjer efter träningen. Det är viktigt att fylla på energinivån tätt in på träning för återhämtning.

Hoppas att du får en utvecklande och rolig termin med oss i GF Nikegymnasterna!

Träningsgrupper HT-21

Terminsstart: v. 35

Uppehåll: v. 44, 48

Terminsavslut: v. 49

Juluppvisning: v. 48

Träningsstider och huvudansvarige ledares kontaktuppgifter hittar du från terminsstart i Sportadmin Medlemsapp. Du laddar ned appen här: <https://www.sportadmin.se/medlemsapp/>

Grunden till all idrott

Gymnastiken är den perfekta grunden till ditt idrottande!

Kombinera gärna gymnastiken med träning i andra idrotter. Det är viktigt att hålla sig i rörelse. Så många aktiva som möjligt, så länge som möjligt.

Tänk även på att:

- Promenera eller ta gärna cykeln till träningen, glöm bara inte hjälm och reflexer.
- Säkerställ din vardagsmotion och passa på att ta en promenad eller löptur under tiden ditt barn tränar.

GF Nikegymnasternas webbshop

hittar du här:

<https://nikegymnasterna.profilservice.se/>



Emmy Karlsson och Ida Nilsson
Föreningskonsulenter GF Nikegymnasterna

Har du frågor? Tveka inte att höra av dig till oss på: kansliet@nikegymnasterna.com

T1-hallen, Överstegatan 1, 582 12 Linköping