



Träningshelg

I september varje år har vi träningshelg tillsammans hela truppen. Datum för detta meddelas i början på höstterminen. Denna helg tränar vi på koreografierna till vår Allhegonakonsert och umgås för att svetsa samman teamen till en samspelt trupp - för vår sport är ju en lagsport!

Efter att ev. packning ställts nere i foajén startar vi lördagen med gemensam uppvärmning kl 10 i gymnasalen på Rånnums skola innan vi delar upp oss i våra team och övar på respektive danser. Kl 13 pausar vi för lunch innan träningen startar igen kl 14. Efter lunchen börjar vi trappa ner på träningen, ett team i taget, för att ni som hjälper till med detta inte ska bli överbelastade.

Team Castor tränar endast på lördagen men får givetvis också sova över om de vill. Hämtning och packning sker då efter frukosten, ca kl 8.30, på söndag morgon så övriga team kan starta sin uppvärmning kl 9. Därefter droppar teamen av succesivt enligt innan helgen meddelade tider som baseras på hur de ligger till i sina danser.

Föreningen bjuder på all mat samt frukt under helgen men vattenflaska och godis (godiset får endast ätas på kvällen!) tar man med själv. Några brukar gemensamt i sällskap av tränare eller närvarande förälder gå ner till Ica Älgen efter tacosen och köpa godis. Tänk på att skolan är en nötfri skola!

Alla som vill sova över måste meddelas detta till oss då vi i vår tur måste anmäla till Räddningstjänsten hur många som kommer att befinna sig i lokalerna under natten. Dessutom måste man meddelas oss vilka måltider tjejerna kommer att delta i så vi kan planera matinköpen. Detta görs i ett formulär som kommer göras aktiv några veckor innan träningshelgen. Efter att anmälan till Räddningstjänsten är inskickad kommer man inte kunna efteranmäla sig.

Kan du som förälder hjälpa till med t.ex. matlagning eller städning under helgen? Hör av dig via Laget eller vår info-sida på Facebook. Självklart får alla föräldrar som hjälper till också mat!