



Fladså Gymnastik
Sjov og sund motion for alle



Velkommen i Fladså Gymnastik

Information til dig, som er tilmeldt et voksen-
eller seniorhold i Fladså Gymnastik
Sæson 2024-25

Hjertelig velkommen til Fladså Gymnastik (FG).

Vi glæder os meget til at komme i gang med endnu en sæson.

Som aktiv i FG er du samtidigt medlem af en forening, der baserer sig på frivilligt arbejde. Vi håber derfor på, at vi med denne velkomstfolder kan give et billede af, hvad det vil sige at være medlem i vores forening.

Via udvikling og uddannelse arbejder vi hele tiden på at sikre god kvalitet og udvikling i den aktivitet, der er på vores hold, uanset om det er indenfor gymnastik, motion eller fitness.

Vi forsøger at udbyde et bredt program for, at der er noget for enhver. Heldigvis er der mange, der tager imod vores tilbud, men det betyder desværre også, at der af og til bliver fyldt op på vores hold. Antal deltagere på de enkelte hold fastsættes ud fra, hvad der vurderes forsvarligt ud fra antal instruktører, træningsfaciliteter og holdtyper.

Vi håber, du får stor glæde af at deltage på et hold i FG.

Træning, ferier mm.

Vores sæson starter i uge 36 og slutter i uge 11 med vores lokalopvisning, hvis ikke andet er skrevet i sæsonprogrammet.

Det er muligt at have 2 gratis prøvetræninger inden tilmelding og betaling for sæsonen.

Hold, der træner i kultursalen, kan blive flytte til træning i kælderen, hvis der er en anden aktivitet i salen.

På enkelte hold, der deltager i DGI's forårsopvisninger, vil der være planlagte ekstratræninger. Dette fremgår af holdbeskrivelsen, som ligger under det enkelte hold.

De fleste voksenhold træner også i skolernes ferier. Holdets instruktør vil informere om dette.

Kontingent

Tilmelding skal ske på Fladså Gymnastiks hjemmeside – www.fladsaagymnastik.dk - og skal ske **senest** efter 2. træning.

Via hjemmesiden skal du vælge det hold, som du ønsker at deltage på og efterfølgende betale. Obs. Vælg opret profil, hvis du ikke har gået i Fladså Gymnastik tidligere.

Hvis du ikke har mulighed for tilmelding via hjemmesiden, kan du tale med holdets instruktør, som vil formidle kontakt til holdets kontaktperson (fra bestyrelsen), som vil være behjælpelig. Alternativt kan foreningens kasserer kontaktes - se på hjemmesiden.

FG tilbyder et særligt "65+ wildcard". Dette giver adgang til at træne på samtlige aktiviteter om dagen i vintersæson 2024/2025, hvis man er 65+.

FG tilbyder et særligt "Maxi-wildcard". Giver adgang til aktiviteter dag og aften i vintersæson 2024-2025. Dog undtagen Yin yoga, der ikke er omfattet af dette tilbud.

Det vil sige, at er man 65+ ved sæsonstart og ønsker at træne på hold både dag og aften, så skal du benytte dette tilbud.

Hvis du ønsker at benytte dig af tilbuddene om køb af wildcard, så husk at sende mail til vores sekretær på bpgrand2@stofanet.dk om hvilke hold, du ønsker at gå på af hensyn til registrering på holdene. Så du vil få evt. beskeder, der sendes ud til de enkelte hold.

Opvisninger

Vi har vores årlige lokale opvisning i Fladså Hallen søndag d. 16. marts 2025 – denne vil du høre meget mere om, men sæt dagen af og stort **X** i kalenderen allerede nu!

Vi bestræber os på, at også voksenhold deltager i vores lokalopvisning.

Enkelte hold deltager i DGI's forårsopvisninger, som i 2025 er placeret i de 2 første weekender i marts. I vil få mere information om dette via instruktøren.

Dragter

Foreningen giver et tilskud på 100 kr. til de gymnaster, der deltager i opvisningen. På enkelte hold kan der være en mindre egenbetaling. Instruktøren vil informere om dette.

Foto

Ved tilmelding til et hold accepterer du samtidigt, at der må tages fotos og optages video af dig/dit barn til brug for markedsføring af foreningens aktiviteter. Vi vil bruge billeder fra opvisningerne og træninger mm. på vores hjemmeside og Facebook. Ønsker du at tilbagekalde et samtykke, bedes du sende oplysning herom med navn og hold til formand.fg@gmail.com

Forsikring

Fladså Gymnastik har ikke nogen forsikring, der dækker vores gymnaster.

Spørgsmål

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os på formand.fg@gmail.com

Hold dig opdateret

- **følg Fladså Gymnastik på sociale medier**



facebook.com/fladsaagymnastik