

Timeplan for høstsemesteret 2025

Priser parkour og bredde (ikke spesialisert bredde):

- Et barn trener en gang - nevnte priser.
- Ved påmelding til flere partier i en husstand, barn trener minst to ganger eller søsken trener, gis 20% rabatt på den totale semesterprisen
- I tillegg til pris for treningsavgift kommer medlemskontingent på kr. 350,- pr. medlem. Medlemskontingent gjelder for hele kalenderår.

Parti	Dag	Tid	Pris	Påmelding
Spes. Bredde - Rytmask Gymnastikk og Akrobatikk				Åpen
RG Sommerfugler. Fra 6 år (Fjellhamarhallen)	Tirsdag Torsdag	17.00-18.00 17.00-18.00	2500 kr	
AkroMix Nova (Fjellhamarhallen)	Onsdag	17.-18.30	2250 kr	
Spes.ialisert bredde - Viderekomne				Åpen, men fint med tidligere turnerfaring
6-7 år Viderekomne jenter 2x uken (Apparatturn, Kjenn Flerbrukshallen)	Tirsdag Fredag	17:15-18:15 17:30-18:30	3000 kr	
8-9 år Viderekomne jenter 2x uken (Apparatturn, Kjenn Apparathallen og Flerbrukshallen)	Tirsdag Fredag	18:15-19:15 17:00-18:30	3500 kr	
10-11 år Viderekomne jenter 2x uken (Apparatturn, Kjenn Apparathallen og Flerbrukshallen)	Tirsdag Fredag	19:15-20:15 18:00-19:30	3500 kr	
12-14 år Viderekomne jenter 2x uken (Apparatturn, Kjenn Apparathallen)	Mandag Onsdag	20-21:30 20-21:00	3500 kr	
7-10 år Apparatturn gutter 3x uken (Apparatturn, Kjenn Apparathallen)	Tirsdag Fredag Lørdag	17:30-19:00 17:00-18:30 14:30-16:00	3700 kr	
Spesialisert bredde mix (Apparatturn, Kjenn Apparathallen og Flerbrukshallen) Et tilbud for alle som ligger i spesialisert gruppen (80stk). Halv time med felles teknisk trening. Så, en halv time der utøvere kan velge egne utfordringer. Litt mer plass for fri trening med	Lørdag	13-14	1200kr	

trenerveiledning				
Foreldre og barn			Tren 2x i uken - 1750 kr	Åpen
Foreldre og barn h1 (Fjellsrud gymsal)	Mandag	17:00-17:45	1250 kr	
Foreldre og barn h2 (Fjellsrud gymsal)	Tirsdag	17:00-17:45	1250 kr	
Turn 4-5 år				Åpen
G/J 4-5 år h1 (Fjellsrud gymsal)	Mandag	17:45-18:30	1250 kr	
G/J 4-5 år h2 (Fjellsrud gymsal)	Tirsdag	17:45-18:30	1250 kr	
G/J 4-5 år h3 (Flerbrukshall kjennhallen)	Torsdag	1630-1730	1250kr	
Turn 6-7 år				Åpen
J 6-7 år h1 (Fjellsrud gymsal)	Mandag	18:30-19:30	2000 kr	
J 6-7 år h2 (Flerbrukshall kjennhallen)	Fredag	17:00-18:00	2000 kr	
Gutter 6-9 år h1 (Flerbrukshall kjennhallen)	Fredag	18:00-19:00	2000 kr	
Turn 8-9 år				Åpen
J 8-9 år h1 (Flerbrukshall kjennhallen)	Tirsdag	17:45-18:45	2000 kr	
J 8-9 år h2 (Flerbrukshall kjennhallen)	Torsdag	17:30-18:30	2000 kr	
Turn 9-11 år				Åpen
G/J 9-11 år h1 (Flerbrukshall kjennhallen)	Tirsdag	18.45-19:45	2000 kr	
G/J 9-11 år h2 (Flerbrukshall kjennhallen)	Torsdag	17:00-18:00	2000 kr	
Turn 12-17 år				Åpen

G/J 12-17 år h1 (Kjenn Apparathallen)	Fredag	18:30-20:00	2000 kr	
Turn Voksne				Åpen
Turn for voksne h1 (Kjenn Apparathallen)	Mandag Onsdag	21.00-22:30 21.00-22:30	3000 kr	
Parkour				Åpen
Parkour kids h1 6-9 år (Flerbrukshall kjennhallen)	Fredag	16:30-17:30	2000 kr	
Parkour kids h2 6-9 år (Flerbrukshall kjennhallen)	Lørdag	12:00-13:00	2000 kr	
Parkour beginner h1 (Kjenn Apparathallen)	Mandag	20:00-21:00	2000 kr	
Parkour beginner h2 (Kjenn Apparathallen)	Onsdag	20:00-21:00	2000 kr	
Parkour beginner h3 (Flerbrukshall kjennhallen)	Lørdag	12:30-14:00	2250 kr	
Parkour advanced h1 (Kjenn Apparathallen)	Onsdag	20:00-21:30	2250 kr	
Parkour advanced h2 (Flerbrukshall kjennhallen)	Lørdag	13:30-15:00	2250 kr	

Parkour og bredde (ikke spesialisert bredde) :

- et barn trener en gang - ovennevnte priser
- et barn trener minst to ganger eller søsken trener (20% rabatt på den totale semesterprisen)