

FreerunJAM 8 november Heerenveen

Geachte vereniging,

Hierbij de informatie van de eerste FreerunJAM van de KNGU district Noord. Leuk dat jullie meedoen! Deze informatie versturen we alleen naar de clubs, aan jullie het verzoek om deze informatie door te geven aan jullie deelnemers.

Bij binnenkomst kan de trainer/begeleider zich melden. Daar ontvangt hij/zij voor iedere deelnemer/ster een polsbandje. Alleen deelnemers met een polsbandje zullen worden toelaten in de zaal.

We hebben een leuk en gevarieerd programma samengesteld. Niets moet en alles mag. De deelnemers zijn vrij om wel/niet of hoe vaak ze willen deelnemen aan de verschillende onderdelen/workshops. Echter een deel van het programma is afhankelijk van de leeftijd, dus houd hier wel rekening mee wanneer jullie leden hier aan willen deelnemen.

Het programma

09.15 uur Zaal open + ontvangst deelnemers
09.30-9.45 uur Warming up

Beweegplein 1 i.s.m. KNGU clubs en trainers

09.45-12.30 uur. Voor iedereen open. Vrij freerunnen/parcours met begeleiding van trainers.

Beweegplein 2 i.s.m. J.U.M.P

09.45-11.00 uur Vrij trainen tot 12 Jaar
10.00-10.45 uur Workshop tot 12 jaar
11.00-12.15 uur Vrije training voor 12 jaar en ouder
11.15-12.00 uur Workshop 12 jaar en ouder

Tricking i.s.m. Shunpo Academy

09.45-10.15 uur Workshop 1
10.45-11.15 uur Workshop 2
11.45-12.15 uur Workshop 3

Breakdance i.s.m. SixStep Dancecenter

10.00-10.30 uur Workshop 1
11.00-11.30 uur Workshop 2
12.00-12.30 uur Workshop 3

12.30 uur Einde FreerunJAM

Adres:

Sportstad Heerenveen:
Abe Lenstra Boulevard 23Q
8448 JA Heerenveen

Vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met Dirk Otten, otten@kngu.nl

