

Gruppträning

Äntligen dax igen!

Hösten erbjuder schema enligt länk under Gruppträning Startsidea

<https://www.lgs-gymnastik.se/dokument/?ID=64341>

Det har varit många turer och svåra beslut om och hur Gruppträningen ska genomföras.

Vi har redan tänkt om och gjort ändringar på vissa pass, se nedan.

Vi samarbetar som vanligt med Korpen

Ett alternativ i höst är att träna **UTE v.35-44**. Kläder efter väder!

Inställt om det är alldeles för dåligt väder som åska och ösregn.

Se gemensamt schema med Korpen, endast pass märkta *,

LGS schema pass märkta ***

Pris endast **500kr!**

Hör av dig till Kansliet om du föredrar detta så ändrar vi fakturan!

Ändringar innan terminsstart:

MÅN: Missionskyrkan kl.09.00 blir **UTE i Trädgårdsföreningen kl.10.00 v.35-44*****

ONS: Missionskyrkan startar **kl. 13.10** (50min)

ONS: Hjulsbroskolan kl. 19.00 blir **UTE vid Kvinnebyskolan kl.18.00 v.35-44*****

TORS: Vasahallen kl.18.00 **INSTÄLLT** tillfälligt.

Vi förhåller oss till de riktlinjer som finns nu gällande

Rekommendationer och förhållningssätt för att minska smittspridning.

För att minska smittspridning gäller följande :

* Håll Avstånd

* Stanna hemma om du känner dig det minsta sjuk!

* Tvätta händerna innan och efter träning i hallen, med avstånd

* Kom helst ombytt för att undvika trängsel i omklädningsrum

* Använd alla omklädningsrum och sprid ut er

* Kom bara strax innan passet börjar

* Medtag egen matta till de pass där det behövs!

* Ingen bastu

* Vi maximerar deltagarantalet i stora respektive små hallar men tror inte det ska bli något problem.

Vi ger även varje deltagare ett "dutt" handsprit. Tag med egen om så önskas.

Vissa av våra grupper startar v.35 **ute!** Se LGS schema, pass märkta **,

På gemensamma schemat med Korpen märkta ***.

Vi ansvarar inte för rengöring av redskap som tillhör hallarna men antar att skolan sköter regelbunden rengöring av dessa på lämplig sätt. Redskap som LGS äger rengörs efter varje pass. Handsprit finns vid behov hos varje ledare.

Håll utkik i mail, sociala medier och på vår Hemsida om ledarna skulle behöva ställa in med kort varsel pga. sjukdomssymptom. Det kan då vara svårt att hitta vikarie i dessa tider.

Om vi håller avstånd kommer vi ha en härlig träningshöst!

Du som har friskvårdspengar kan köpa ditt träningskort på Actiway eller Wellnet

Välkomna!