

Trening hos Agder parkour



Før trening:

1. Ta med innesko og vannflaske på trening.
2. Adressen er Industrigata 26, 4630 Kristiansand.

Ved ankomst:

1. Ta av sko, jakke/ sekk og legg det i garderoben vår til høyre ved inngangen (verdisaker bør bli liggende hjemme).
2. Barn/ungdommen kan gå inn å på «tricking» rommet (det store blå gulvet til venstre for resepsjonen) hvor det blir opprop når timen starter.
3. Fint om dere foreldre kan forklare at barna må oppholde seg i dette rommet til alle er ropt opp før treningen kan starte. Så skal de få se alt det spennende etterpå! :)
4. Alle grupper har felles oppvarming (dette kan også være en felles lek) også begynner treningen. Dersom det er fritrening vil barna få lov til å gjøre hva de vil, men treneren vil spør dem i begynnelsen av timen om de vil trene med en trener eller fritt. Dersom det er organisert trening vil det være et planlagte oppgaver/løp å følge hele timen (utenom en kort frilek periode)

For foresatte:

1. Foresatte kan være med å se på den første treningen og gjerne ta en titt i den fine hallen. Utenom prøvetime ber vi foreldre oppholde seg i resepsjonen slik at det ikke forstyrrer treningen. I fremtiden håper vi å kunne tilby dere kaffe/te under ventetiden. Benytt gjerne tiden med å bli kjent med en andre foreldre. Kanskje dere finner noen å samkjøre med? :)
2. I løpet av timen (når det passer treneren best) vil en av trenerene komme ut i resepsjonen å svare å spørsmål du evt måtte ha i forbindelse med treningen, priser, kontrakt ol.
3. Kontrakt signerer du når du selv ønsker det, men det er kun ved signert kontrakt at timen er reservert til ditt barn/ungdom. Kontrakten signeres (du beholder rosa kopi) også sender vi den til CINN som sender faktura på mail. SKRIV TYDELIG. Skriv gjerne øverst på kontrakten hvilken gruppe som er ønsket. Kontrakten får du i resepsjonen/av treneren. Dette gjelder kun nye medlem. Kontrakten løper frem til den blir skriftlig sagt opp.

Dersom dere vil tenke på det kan dere ta med kontrakten hjem å levere den i postkassen vår eller komme tilbake en annen dag (under kontortiden eller drop-in) for å signere kontrakt.

Priser hos Agder parkour

Medlemskap betyr at man binder seg opp til en fast time i uken. Vi anbefaler foreldre å spør om barna ønsker organisert eller fritrening.

Medlemskap: (Dette dekker bla. forsikring ved trening i hallen)

Hovedmedlem: 200,- i året

Familiemedlem (gir deg en stemme på årsmøte) for voksne med barn i Agder parkour: 50,-

Treningsavgift: (dette kommer i tillegg til medlemskap for de som skal trene fast i hallen)

Høsten 2017: 1035kr

Våren 2018: 1265kr


Drop-in:

Enkelt billett: 130,-

Klippekort (10klipp): 1100,-

For å gi våre medlemmer (med treningsavgift) litt ekstra vil de få mulighet til å kjøpe klippkort (10klipp) for kun: 650,-

Klippkort kan KUN kjøpes av resepsjonisten under drop-in.

| AGDER PARKOUR  TIMEPLAN 2018 | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|---------------------------|------------------------|-------------------|-------------|--|
| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| 11.00 -11.55 | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN | DROP-IN 11.00-15.00 FAST ÅPNINGSTID |
| 12.00-12.55 | | KONTORTID | | | | | |
| 13.00-13.55 | | | | | | | |
| 14.00-14.55 | | | | | | | |
| 15.00-15.55 | | Monkey (O) 10-12år | Cork (O) 12-15år | | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN |
| 16.00-16.55 | Dash (O) 7-10år | DROP-IN | Wall spinn (O) 10-12år | Arabian (O) 7-10år | | | |
| 17.00-17.55 | DROP-IN | Jump 5-7år | Crawl 5-7år | DROP-IN | | | |
| 18.00-18.55 | Vault (F) 10-12år | Gainer (O) 12-15år | DROP-IN 12+ | Turn 360 (F) 7-10år | TEAM- BUILDING | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN |
| 19.00-19.55 | Swipe (F) 12-15år | Kong (F) 7-10år | Organisert 15+ | Cash (O) 10-12år | | | |
| 20.00-20.55 | GIRLS ONLY 18+ | BOOK HALLEN | DROP-IN 18+ | BOOK HALLEN | BOOK HALLEN | | |
| 21.00-21.55 | | | | | | | |
| Trenere | Rando & San Lin. <small>Girls only: Inger Elise</small> | Aleksander & Jonas | Josva & Trym | Josva, Aleksander & | Josva | | |
| INFO: | O= Organisert F=fritrening. Alle medlemskap inkluderer ulykke forsikring. | | | | | | |
| | Informasjon om priser, aldersgrense og medlemskap? Se nettsiden: www.agderparkour.no | | | | | | |

Velkommen til Agder parkour :)