

Välkomna alla Capoeirista och Akrobatixare!

Hoppas att ni har haft en bra juledighet och är träningsugna!

Terminen kör i gång på måndag nästa vecka (17/1) och slutar v 17. Klassen Akrobatix Superkids Fortsättning 2 på torsdagar börjar med träning på Jumpyard nästa vecka (v 3).

Viktiga datum:

v 3 terminstart 17/1

v 3 Fortsättning 2 på torsdagar börjar på Jumpyard (varannan vecka)

v 4 lördagen den 29/1 föräldrapassning kl 15-17 Lilla gymnasalen (mer info kommer separat)

v 9 ingen träning pga sportlov

V 13 söndagen den 3/4 capoeira påskroda med namngivning

v 15 ingen träning pga påsklov (gäller även måndag den 18/4)

v 17 sista träningsvecka och avslutning

Generellt vill vi under rådande omständigheter att föräldrar hämtar och lämnar sina barn utanför lokalen och ej i omklädningsrummet. Undantagna är Minikids hinderbana på söndagar samt Wildkids Akrobatix på tisdagar, där en förälder följer med som deltagare (bär gärna munskydd).

Går ditt barn på kvällens sista klass som slutar mellan 19.30 och 20.15 behöver Sara föräldrahjälp med att få undan redskap i hallen. Kom in 10 min innan klassen slutar och hjälp till så få barnen mer träningstid!

Generellt behöver Sara hjälp av två till tre föräldrar per klass för passning och upp- och nedtagning av redskap.

Våra aktuella corona-anpassningar för inomhusträningen:

1. Stanna hemma om du känner dig det minsta krasslig eller om en familjemedlem har testats positivt för covid-19.
2. Varje barn ska ta med sin egen vattenflaska och handsprit för att sprita händerna innan och under träningen. Det kommer att finnas ytdesinfektionsmedel och torkrullar för avspritning av redskap mellan klasserna.
3. Vi håller avstånd till varandra.
4. Föreningen ställer engångsmunskydd för användning vid vissa träningsmoment. Vi ser gärna att hjälptränare och assisterande vårdnadshavare bär munskydd.

5. Vi använder oss av båda omklädningsrummen för att minska trängsel enligt följande schema:

Vardagsklasser som börjar kl 17 eller kl 19/19.15 ska gå in genom pojkarnas omklädningsrum (högra dörren, med ringklockan). Vardagsklasser som börjar kl 18/18.15 ska gå in genom tjejernas omklädningsrum (vänstra dörren).

Söndagsklasser kl 11 och 13 går in genom pojkarnas omklädningsrum och söndagsklasser kl 12 och 14.30 går in genom tjejernas omklädningsrum.

6. Vi är rädda om varandra, vi vill alla vara friska och behålla Sara frisk för fortsatt träning.

Missad träning kan tas igen på andra klasser i mån av plats, kolla dock med Sara innan ([info@capoeiraangola.se](mailto:info@capoeiraangola.se)).

Kom ihåg att meddela oss eventuella allergier.

Vi passar också på att påminna om att vi använder foto från klasserna för reklam syften, bland annat på vår hemsida.

Sara har laddat ordentligt med nya idéer och roliga övningar inför träningsstarten, det kommer att bli en riktig rivstart nästa vecka!

Vi ses nästa vecka i Lilla gymnasalen!

Studsglada hälsningar,

Iris, Oshrit, Hanna, Jenny, Sara, Anna och vår tränare Sara

Gå med i vår facebookgrupp: <https://www.facebook.com/groups/62331418568/>

Följ oss på instagram: [capoeira\\_akrobatix\\_sthlm](https://www.instagram.com/capoeira_akrobatix_sthlm)