

Søndags Fræs

- Sjov og samvær med familien

Søndage vil der være mulighed for, at hele familien kan være aktive sammen i RgF Hallen. Her kan børn og forældre boltre sig i hallens mange gymnastikredskabsbaner, stortrampoliner, parkourstativer, mm. MAKS 12 ÅR!

Tid: 10.00-11.30 - Børn op til 6 år ifølge med voksne
12.00-13.30 - Alder 6-12 år. Børn op til 8 år skal være ifølge en voksen.

Sted: RgF Hallen, Østre Boulevard 29, Dronningborg, 8930 Randers NØ

Pris: Personligt 10 klips kort å 350 kr. (1 klip pr. besøg - forældre gratis.
Kortet kan også benyttes i store hoppeland) - ELLER
Børn 40 kr. / Voksne 20 kr. Dørene åbnes 10 minutter før.

Lukket i skolernes vinter-, påske-, sommer- og efterårsferie. For mere info gå ind på: www.rgf.dk

Hold din fødselsdag til Søndags Fræs
Ring og hør mere på: 86 41 24 40



springsikker.dk



Bliv en del af RgFs helte - de frivillige, der gør en forskel!

RgFs helte er et frivillighedskorps, hvor du kan tilbyde din hjælp til forskellige opgaver, som du selv vælger. Tilmeld dig via:

<https://100951.nemvagt.dk/login>

Kan også downloades som app: Nemvagt

Spørgsmål: cathrine@rgf.dk



RgF

Randers gymnastiske Forening
SPILLEGLEDE SAMVÆR - GLÆDE - FÆLLESSKAB - TRYKKEDE - SIKKERHED

Sæson 2017/2018

Information til

forældre



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE - FÆLLESSKAB - MOD - ÅBENHED - KVALITET

Velkommen til RgF

Hver sæson er noget ganske særligt, og denne er ingen undtagelse.

Vi glæder os til at komme i gang og til at give børnene den bedste undervisning. Leg, glæde og fællesskab vægtes meget højt, idet det er udgangspunktet for den bedste udvikling.

Hvad er RgF?

RgF blev stiftet i 1872, og i dag tilbyder vi et bredt udbud inden for gymnastik, svømning, fitness og parkour. Vi har hold til alle aldersgrupper lige fra de helt små babyer til seniorerne.

I denne folder findes mange nyttige informationer.

Vi håber, I bliver glade for at være en del af RgF, og ønsker jer en rigtig god sæson.

Vejledning til forældre

- Børnene kommer til tiden, er omklædte og mætte klar til at modtage undervisning.
- Det er instruktørens valg, om de ønsker, at forældre er tilstede i undervisningen. Det er vores erfaring, at det i mange situationer giver mest ro for barnet og vores instruktører, hvis forældrene ikke opholder sig i lokalet.
- I er altid velkommen til at stille spørgsmål til instruktørerne, dog vil vi gerne opfordre til, at det sker efter træningen, således vores instruktører kan have fuld fokus på undervisningen i træningstiden.

Tilmelding/Betaling

- Tilmelding og betaling til hold foregår via www.rgf.dk
- Tilmelding skal ske senest efter første træning.
- Fortryder man tilmeldingen, skal udmeldelsen være RgFs administration i hænde senest efter 2. træning. Opfyldes det, får man pengene retur.

Generel info

- Uddybende beskrivelse af de enkelte hold findes på www.rgf.dk.
- Vores instruktører er veluddannede inden for deres område. I RgF er det af afgørende betydning, at vi kan tilbyde undervisning af høj kvalitet.
- DGI og GymDanmark certificeret springsikker forening.
- Vi anbefaler, at man har en fritidsforsikring, hvis uheldet skulle være ude.
- Informationer udsendes som udgangspunkt via mail og i enkelte tilfælde udleveres sedler direkte på holdene.
- Billeder/video taget på holdene anvendes muligvis i markedsføringssammenhæng på RgFs facebook/instagram/hjemmeside.
- I er altid velkommen til at kontakte RgFs administration.

Medlemsfordele

- 20% på fitnessabonnement (Nets fri træning) til forældre med hjemmeboende børn u/18 år tilmeldt gymnastik/svømning/parkour/fitness.
- 20% på det billigste hold (deltagelse på mere end et hold).
- Søskenrabat (gymnastik/svømning/parkour).

