



Terminsstart HT 2025

Mariefred
Trosa

25/8



26/8

Kall vår men sommaren blev alldeles strålande med mycket sol och värme. Vi hoppas att alla har njutit av sol, bad och lediga dagar på resa eller i hängmattan. I augusti startar den nya terminen och vi hälsar alla befintliga och nya träningskamrater välkomna

Föreningarnas dag i Trosa

Söndagen den 24 augusti får Trosaklubben en chans att visa upp vad vi gör. Vi håller till i Multum hallen och kommer att ha ett tält med information och lite träningsmattor för att spontant visa upp lite vad vi gör. Vi är glada om så många som möjligt kan bidra. Du kan vara med och träna på mattan, hjälpa till i tältet med att hålla koll på utrustning och svara på nyfikna frågor eller bara komma förbi och säga hej till oss som står där. Tränande i Mariefred är hjärtligt välkomna om ni vill stötta systerklubben

Kick-off Sörmlandsleden

I år blir sträckan runt Nävsjön i Nävekvarn. Vi bjuder på mat och träning. Ni tar med det fina vädret. Se separat dokument under <Dokument> - <Inbjudningar....> på hemsidan

Boka lördagen den **16 augusti**

10:00 Samling och frukost vid Nävsjöns parkering (vid campingen)

11:00–13:30 Vi promenerar på leden med stopp för träning och lunch

För att planera mat och dryck behöver vi din anmälan senast onsdagen den 12 augusti

Junioraktivitet

I höst så åker vi till Bodaborg i Oxelösund med alla juniorgrader från Mariefred och Trosa. Efter alla utmaningar så avslutar vi med en tacobuffé. Kostnadsfritt. Vi återkommer med exakt datum för eventet, men räkna med andra halvan av september.

Utökad Yoga och flytt av den fria karateträningen i Mariefred

Lördagarnas yogapass utökas till full längd, dvs en timme 14:00 – 15:00 på lördagar. Därefter tränar vi arnis 15:00 – 16:00. Detta innebär att den fria träningen utgår på lördagarna, men eftersom vi har tid till 21:00 på måndagarna och onsdagarna men slutar 20:30 så kommer det att finnas möjlighet till egen träning den sista halvtimmen

Vi ser fram emot att se er alla igen!!!

Camilla, Esmeralda, Kristoffer, Andrejs, Lasse & Hardy

Träningsider HT 2025

Gruppindelning och träningsider Mariefred

Måndagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Onsdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Lördagar:	14.00 – 15.00 15.00 – 16.00	Yoga Arnis/Eskrima (fr. 15 år)

Gruppindelning och träningsider Trosa (Tisdagar i Vitalisskolan, torsdagar & lördagar i Hedebyskolan)

Tisdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Torsdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Lördagar:	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Arnis/Eskrima (fr. 15 år) Karate: 6 mon/kyu och över

Vänd för viktiga datum!

Kalendarium HT 2025

Datum Mariefred HT 2025

Terminsstart 25 augusti
Sörmlandsleden kick-off 16 augusti
Höstläger 11 - 12 oktober
Gradering 18 oktober 10-12 (Trosa, Hedebysskolans gymnastiksal)
Höstlov v. 44 (27 okt - 2 nov)
Gradering 6 december 10-12 (Trosa, Hedebysskolans gymnastiksal)
Sista träningen 10 december
Julavslutning i Tystberga 14 december med glöggmingel och Achievements of the Year

Datum Trosa HT 2025

Terminsstart 26 augusti
Sörmlandsleden kick-off 16 augusti
Föreningarnas dag 24 augusti
Höstläger 11 - 12 oktober
Gradering 14 oktober 14-16 (Hedebysskolans gymnastiksal "dojon")
Höstlov v. 44 (27 okt - 2 nov)
Gradering 6 december 10-12 (Trosa, Hedebysskolans gymnastiksal)
Sista träningen 11 december
Julavslutning i Tystberga 14 december med glöggmingel och Achievements of the Year

Inställda träningar

Ordinarie lördagsträning vid graderingar

Dessa datum är bokade och klara. Vi återkommer med info om andra evenemang som Bodaborg, utbildningar och externa läger.

Väl mött

Hardy