



Inbjudan till DASK sommarläger 2019

DASK bjuder in till tre veckors sommarläger på Stockhagens IP mellan den 1 - 20 juni 2019. Vi kommer att erbjuda isträning, fys. och balett/pilates i kombination.

Period 1: 01 - 07 juni (ingen träning den 6 juni)

Period 2: 08 - 14 juni (1 träningsfri dag)

Period 3: 15- 20 juni (test anordnas den 20 juni)

Ispassen kommer att ligga mellan 15.00–22.00 på vardagar, och 08.00 – 22.00 under helgen period 1 och 2, och mellan 08.00 – 22.00 under den 3:e perioden. Intresseanmälan till balett/pilates görs i samband med anmälan till respektive period.

Vi erbjuder följande alternativ:

(Avgiften inkluderar iskostnad, tränaravgifter, skatt, soc. avgifter)

Alternativ 1

Period 1 och 2

*14 ispass (2*45 min), 1 fys., ev. balett/pilates*

Kostnad: 2800 SEK

Alternativ 2

Period 1 och 2

*12 ispass (2*45 min), 1 fys., ev. balett/pilates*

Kostnad: 2400 SEK

Alternativ 3

Period 3

*16 ispass (3*45 min), 1 fys. 45 min, ev. balett/pilates*

Kostnad: 3200 SEK

Alternativ 4

Period 3 11 ispass (2*45 min), 1 fys. 45 min, ev. balett/pilates
Kostnad: 2200 SEK

Våra tränare:

Period;		1	2	3
DASK team				
Rebecka Emanuelsson & Jennifer Molin		X	X	X
Anna Sundqvist	Österåker KK	X	X	X
Anne-Marie Carell	Österåker KK	X	X	X
Susanne Holgersson	Österåker KK	X	X	X
Christina Halmi	Enebyberg IF	X	X	X
Jessica von Rosen	Enebyberg IF	X	X	X

Balett/Pilates: Under period 3 kommer vi att erbjuda dans i form av blandning av balett och yoga. "Katariina är från Åbo men flyttade som 16-åring till Stockholm för att studera vid Svenska balettskolan. Katariina är nyligen pensionerad från Stockholmsoperans Kungliga Balett. Hon har även dansat för kompanier i Tallinn, Helsingfors och Monte-Carlo. Katariina medverkar regelbundet som solist i olika dansprojekt. Förutom balett undervisar Katariina i Pilates och balett-fitness. Katariina har även utvecklat Operans dansares fysik genom sina metoder inom pilates och den nya formen Balett-fitness."

Avgift för balett/pilates är 350 kr för period 3. Det kommer även finnas möjlighet för de som vill att Katariina kommer in till ishallen och korrigerar armrörelser och hållning på isen.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs senast den **30 mars 2019** via länken nedan:
<https://www.svenskalag.se/dask/formular/valkommen-till-dask-sommarlager-2019/2945>

Anmälningsavgift: 500 SEK

En anmälningsavgift oavsett antal perioder. Anmälningsavgift ingår inte i lägeravgiften och återbetalas endast om plats inte kan erbjudas på lägret.

Anmälningsavgiften betalas i samband med anmälan till BG: 134-5800

Vänligen ange åkarens namn och klubb på inbetalningen.

Lägeravgiften kommer att faktureras ut till respektive åkare. Det är viktigt att **rätt email adress anges på anmälan**, då den används för kommunikation för lägerinfo, faktura och schema. Fakturan är en bekräftelse på att åkaren kommit med på lägret. Sista betalningsdag står på faktura. Återbetalning av lägeravgift sker endast vid uppvisande av läkarintyg för skada/sjukdom.

Test: Kommer att hållas den 20 juni. Kostnad för test är 200 kr/test och 100 kr/rest. Mer information om detta kommer senare.

Måltider: Det kommer finnas möjlighet att köpa till en matkupong av oss från Cafeterian på Stockhagen. Varje måltid kostar 79 kr ink. Sallad, bröd och dryck. Den förbeställs i samband med anmälan till vårt läger. Det kommer även finnas möjligheter att värma mat i Micro i Curlingstugan på området. Cafeterian kommer vara öppen under vissa tider där ni hittar lättare rätter och drycker. Närmaste affär är ICA Tornet, Stocksund.

Vi rekommenderar att ni gör anmälan så tidigt som möjligt för att få en plats på lägret då vi kommer hålla nere antalet barn per grupp för att maximera träningen på isen i år.

Koreografi kommer att kunna erbjudas under period 1 och 2 (dagtid).

Schema läggning och grupperindelning görs i samråd med lägrets tränare. Information kommer att läggas ut fortlöpande på vår hemsida: www.svenskalag.se/dask

Frågor besvaras via email: dasklager2019@gmail.com

Varmt välkomna Önskar Djursholms Allmänna SK!