

ER DU KLAR TIL GYMNASTIK?



Kom til tiden



Vær møt

Det er svært at være aktiv hvis du er sulten! Medbring IKKE mad i salen



Gymnastiktøj

Behageligt tøj, som du nemt kan bevæge dig i. Lad tylskørt og crop top blive hjemme



Vær veludhvilet

Hvis du er alt for træt, skal du måske springe træningen over i dag?

Bare tæer

...er allerbedst - alternativt gymnastiksko eller skridsikre sokker



Tis af

Sørg for at tisse af inden timen starter - så får du mere tid til gymnastik!

Husk hårelastik

Og tag smykkerne af - for din egen sikkerheds skyld



Vi ses!

