



SESONG 2025/2026

NYHETSBREV

AUGUST

VIKTIGE DATOER

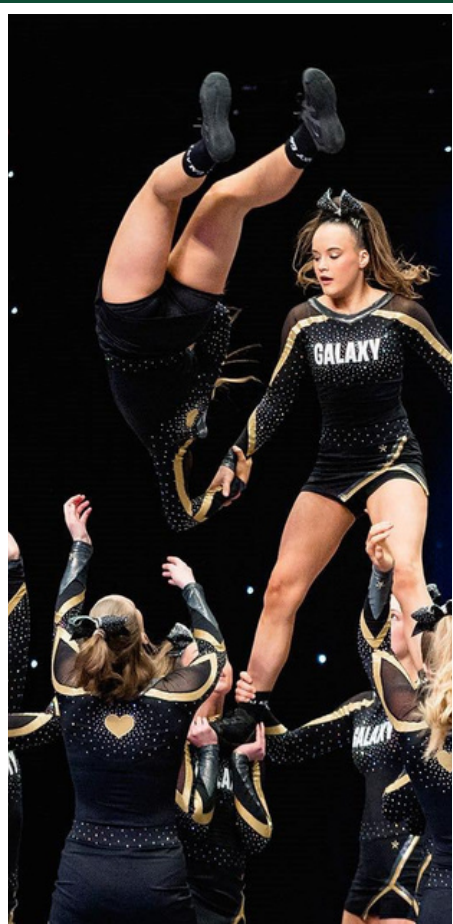
NYTT FOR SESONGEN

SOMMERENS TILBAKEBLIKK

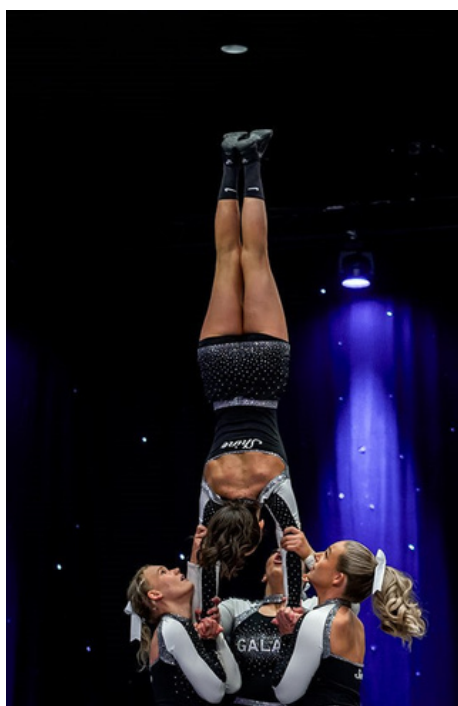
SESONGENS LAG

VIKTIGE DATOER

24. August	Klubbens trenersamling
25. August	Første trening for Bronze, Flare, Silver, Sparkle, Apollo, Steel, White, Thunder og Blackout.
26. August	Første trening for Glow, Black, Gold og Shine
31. August	Oppstart for mini kurs
6. September	Lørendagen for White
8. November	Peewee Star Open (Klubbens dugnad)
22.-23. November	Norwegian Open
18. Desember	Klubbens juleshow med alle lag



OSLO CHEER TEAM
GALAXY
— 20 08 —



NYTT FOR Sesongen



APOLLO - JUNIOR LEVEL 2

Våre to juniorlag er nå fulle, og vi åpner derfor et nytt lag i level 2 for utøvere i alderen 15–19 år. Ta kontakt for prøvetrening!

MINI INTROKURS

Vi starter et 8-ukers kurs for de yngste som ikke har prøvd cheerleading før. Her får de innblikk i grunnleggende ferdigheter og idrettsglede, mens de som allerede er på laget får mer progresjon uten å starte på nytt hver gang.

Kurset holdes søndager kl. 10:00–11:30 i Frydenberghallen. Etter kurset kan man velge å fortsette 1 eller 2 dager i uken. Oppstart: 31.8.2025

FRI KALENDER

For å gjøre det enklere å planlegge ferie, trafiktalt grunnkurs og andre aktiviteter, har vi laget en fri-kalender. Tanken er å hjelpe foresatte å søke fri i perioder der det påvirker minst mulig. Mer info kommer via Gnist.

TURN KURS

Scott vil denne sesongen tilby turn tre dager i uken til en fast pris. Dette gir alle som ønsker mer turn utenom det som tilbys på eget lag, mulighet til å utvikle seg mer– les mer på neste side.



TUMBLING TRIAL CAMP – SEPT TO DEC 2025

WEDNESDAYS & FRIDAYS • 16:00–20.15

📍 FRYDENBERG SKOLE, FRYDENBERGEI 48

📅 WEEKLY PROGRAM – 4 SKILL-BASED CLASSES

16:00–17:00 Front/back walkover
Forward/backward roll • Cartwheel
Round-offs

17:05–18:05 Intro to back handspring

18:10–19:10 Multiple back handspring
Roundoff back handspring

19:15–20:15 Standing back tuck
Roundoff back handspring tuck

📅 DATES (EXCLUDES HOLIDAYS)

SEPTEMBER – 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26

NOVEMBER – 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28

DECEMBER – 3, 5, 10, 12, 17, 19

OCTOBER –

8, 10, 15, 17, 22,
24, 29, 31

\$ SUBSCRIPTION PRICING

**ONLY 499
NOK/MONTH**

- Choose and attend 2 classes per week
- Stay consistent and grow your tumbling skills
- Suitable for beginner to intermediate levels

📞 SIGN UP NOW

PELLEPERFORMANCE@GMAIL.COM | 97 27 1661

Limited spaces – secure your spot today!



SUMMER camp



I uke 33 arrangerte klubben flere ulike camper. Det var camps for mini- og peewee-utøvere, level 2/3 og level 4/5 utøvere. Vi hadde med flere av våre egne trenere, og ikke minst gjestetrener Irene Emenike fra Finland. På level 4/5-campen satte vi ny rekord i antall påmeldte, noe vi synes er veldig stas!

Alle campene hadde tilpasset opplegg for deltakerne, med fokus på utvikling, treningsglede og samhold.

Irene, som besøkte oss for første gang, forteller at alle utøverne og trenerne var utrolig hyggelige! Utøverne lyttet godt, jobbet videre selv om de var slitne etterhvert, og trenerne stilte mange spørsmål – noe hun satte stor pris på. Alt i alt: en flott camp med flotte mennesker!



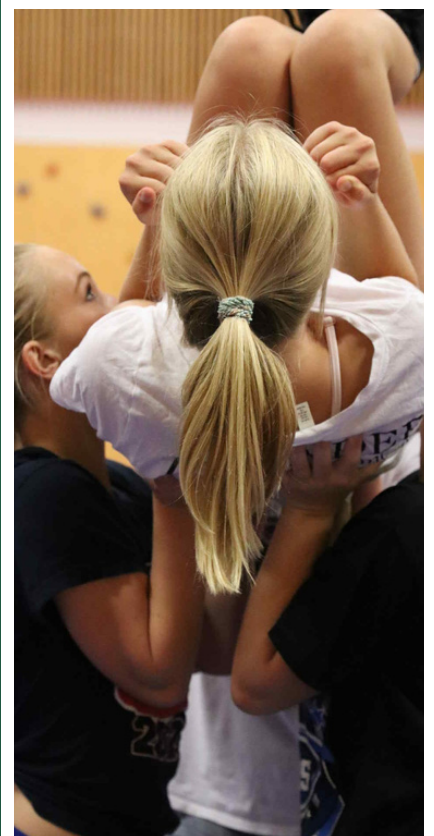
SOMMERENS ÅPNE treninger og hall

I august arrangerte vi flere økter med både åpen hall og åpen trening i Frydenberg-hallen. Her deltok utøvere fra både egen klubb og andre klubber – på tvers av nivåer fra youth til senior.

På åpen hall fikk utøverne mulighet til å trene fritt og teste nye elementer, med trenere til stede for støtte og veiledning.

På åpen trening var det mer organisert opplegg, der engasjerte junior- og seniortrenere bidro til god utvikling og mestring.

Dette ble en super anledning til å forberede seg til uttak, bli kjent på tvers av nivåer og ikke minst komme skikkelig i gang med den nye sesongen.



SESONGENS LAG

Alle klubbens utøvere har nå fått tildelt et lag – enten gjennom uttak eller via fordeling til breddelag. Denne prosessen er gjort etter en helhetlig vurdering basert på trenernes evalueringer, utøvernes egne ønsker og behov, samt innsendte skjema fra foresatte.

Vi har også gleden av å ønske flere nye utøvere velkommen ved sesongoppstart – vi er så glade for å ha dere med oss!

Stars

Stars er introkurset for 6-9 åringer som aldri har testet idretten før, trener søndager.

Glow

Glow er laget for 6-9 åringer som ønsker å trene 1 dag i uken, på tirsdager.

Bronze

Bronze er laget for 6-9 åringer som ønsker å trene 2 dager i uken, mandager og onsdager.

Black

Black er laget for 10-12 åringer som ønsker å trene tirsdager og torsdager.

Sparkle

Sparkle er laget for 10-12 åringer som ønsker å trene mandager og onsdager.

Flare

Flare er laget for 12-15 åringer som er nye til cheerleading, trener mandager og torsdager.

Silver

Silver er laget for 12-15 åringer som har noe erfaring, trener mandager og onsdager.

White

White er laget for 12-15 åringer som har god erfaring, trener mandager og onsdager.

Thunder

Thunder er for jenter 13-15 år med solid erfaring, trener mandager, torsdager og oddetallshelger.

Apollo

Apollo er laget for 15-19 åringer som er relativt nye, trener mandager og torsdager.

Steel

Steel er laget for 15-19 åringer med god erfaring, trener mandager, torsdager og oddetallshelger.

Gold

Gold er laget for utøvere fra 15-19 år med solid erfaring, trener tirsdager, torsdager og oddetallshelger.

Blackout

Blackout er for utøvere fra 15 år og eldre, med solid erfaring. Trener mandager, onsdager, oddetallshelger og 1. fredag hver mnd.

Shine

Shine er for utøvere fra 15 år og eldre, med solid erfaring. Trener tirsdager, torsdager, oddetallshelger og 1. fredag hver mnd.