

Träningsläger

Hösten har kommit och vi vill passa på att bjuda in samtliga aktiva på träningsläger!

Föreningen bjuder på detta läger. Det innebär alltså att det är helt gratis för dig som är aktiv! Vi kommer att vara på hemmaplan precis som förra gången. Det blir träning, aktiviteter, mat, lek och mer träning.

När: Lördagen den 12/10 till söndagen den 13/10

Var: Ekevalla/Ekevallahallen

Tid: Samling vid Ekevallahallen kl 9:45 på lördag. Lägret slutar ca kl 11:30 på söndagen.

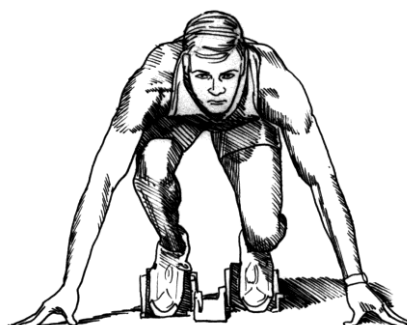
Kostnad: Ett glatt humör!

Övernattningen sker inne i hallen. Vill man vara med på lägret men skippa övernattningen går det givetvis bra. Då är ni välkomna tillbaka kl 9:00 på söndagen för ett sista pass. Det kommer att bli totalt tre träningspass (två på lördag och ett på söndag), och en hel del aktiviteter så tänk på att ta med ombyten.

OBS! Vänligen fyll i eventuella allergier på lappen nedan!

Att ta med:

- Träningskläder
- Vattenflaska
- Sovsäck
- Liggunderlag
- Handduk
- Hygienartiklar



Vi hoppas såklart på ett stort deltagande! Varmt välkomna!

Meddela någon av tränarna eller lämna nedanstående lapp till oss senast tisdagen den 8/10 om ni vill vara med!

Jag/Vi vill gärna vara med på lägret!

Namn: _____ Antal: _____

Allergier: _____