Träningshelg Flodala 15-16/8 2020

Lördag 15/8

10.00 Samling. Kom ombytta till träningskläder

10.30 -12 Träning

12.30 Lunch

Ca 13.30-17 (inklusive fikapaus) Träning alternativt träningsmatch mot annat lag

17.00 Bad alt. dusch

18-20.00 Laga och äta middag

20.00-22.00 Kvällsaktivitet

Söndag 16/8

08.00 Frukost

10.00 Träning

12.00 Avslut

Tiderna är ungefärliga. Det kommer vara ett par föräldrar med hjälps åt att antingen laga lunch, laga middag, fixa kvällsaktivitet, sova över och fixa frukost.

Kom i träningskläder. Packa med ytterligare en uppsättning träningskläder, matchställ, ombyte, badkläder, handduk, sovkläder, madrass, sovsäck/sängkläder och kudde.

Vill ni ha med eget godis så ta med det, det kommer finnas dricka och chips/popcorn till kvällen.

Helgen kostar 200 kr/spelare. Betala in på lagkontot senast 9/8. Märk inbetalningen med Flodala och namn.