



Mellandagscamp 27/12 **Sydnärkehallen**

Hej och välkomna till mellandagscamp i sydnärkehallen den 27/12 mellan 07:45-15:00 för alla medlemmar i hallsbergs hockey. Vi kommer bjuda på en heldag med ispass, fyspass och ett rölighetspass i bollhallen. Mat och mellanmål kommer finnas på plats.

Schema:

07:45 samling i cafeterian för genomgång av dagen

8:30-9:00 ispass för målvakter med Magnus Sund

8:30-9:15 fyspass för utespelare på läktaren

9:15-10:00 ispass för alla med fokus på skridskoteknik

10:00-10:15 spolning och mellanmål (mellanmål kommer finnas redo i omklädningsrummen)

10:15-11:30 Ispass för alla

Mellanmål (Kommer finnas redo omklädningsrummet)

12:00-13:30 Rölighetspass i bollhallen

14:00-15:00 Gemensam lunch i cafeterian och avslutning av dagen

Ändringar av schemat kan förkomma men start och sluttid kommer va densamma

Anmälan: kommer komma ut på varje lags egna laget.se

Senaste anmälan 15/12

Meddela era tränare med eventuella allergi

Kostnad: Självkostnadspris för mat (Summa kommer senare)

Ombyte: Ta med er ombyte för ett fyspass på läktaren, 1 ispass och träningskläder för att vara i bollhallen