

Inbjudan till
TRÄNINGSKVÄLL

för årets ICA Cup-åkare (f 02/03)
Onsdag den 11 november
på Sörforsvallen (Lucksta IF)

Program

- Kl. 18.30 Samling (ombytta och redo för träning)
- Kl. 18.40 Löpning A3 (intervall, styrka)
- Kl. 19.40 Dusch och fika
- Kl. 20.15 Slut på kvällen

Fikakostnad: 20 kr/deltagare (kontant eller swish 070-699 42 58)

Anmälan till: Henrik Andersson sms 070-699 42 58, e-post
henrik.andersson@skola.sundsvall.se.

Kom ihåg att meddela ev. allergier.

Välkomna!