



FÖRENINGSLÄGER

10 – 11 oktober 2015



GLÄDJE PASSION GEMENSKAP FÖREBILDER ÖDMJUKHET KAMRATSKAP

Lördag 10 oktober

- 11.00 Incheckning
- 12.00 Gruppindelning
Genomgång av helgen
- 13.00 Träning 1 – Attarpshallen
- 14.30 Lunch
- 15.30 Träning 2 – Samarbetsövningar ute
- 17.00 Träning 3 – Kost och träning, Attarpsgården
- 18.30 Träning 4 – Tabata, Nordic Wellness
- 20.15 Middag
- 21.30 Aktiviteter i hallen
- 23.00 Nattinatt

Kostnad: 220 kr, betalas vid incheckningen och då ingår snygg funktions T-shirt.
Vi tar Swish 😊



Packlista

Sovsäck / Täcke - Kudde Luftmadrass /
Liggunderlag
Bekväma kläder Träningskläder
Överdragskläder
Tvål Schampo Tandborste
Tandkräm Handduk Vattenflaska

Söndag 11 oktober

- 09.00 Frukost
- 10.30 Städat – Lagen tar ansvar för sitt eget klassrum

suensk handboll