

UPPSTARTSSLÄGER

2017 08 26-27

Lördag

09.00 Samling vid träningshallen, med utomhus-träningskläder, gemensam uppvärmning

10.00 -11.00 Grupp A* mattan, Grupp B hinderbana

11.00 -12.00 Grupp B mattan, Grupp A hinderbana

12.00 - Lunch Älvrinken.

14:00 -15:00 Grupp A mattan, Grupp B bad

15.00 -16.00 Grupp B mattan, Grupp A bad

17.00 - Middag och aktiviteter Älvrinken.

Söndag

08.00 -09.00 Uppstigning/promenad

09.00-10.00 Frukost Älvrinken

10.00 -11.00 Grupp A mattan, Grupp B bollspel

11.00 -12.00 Grupp B mattan, Grupp A bollspel

12.00 -Lunch/avslutning

*Gruppindelning görs när vi träffas på lördag.

*Kom ihåg badkläder☺