



Hej igen allihop!

Känn er riktigt välkomna hit till Nybro den 26-27 november 2011.

Vi samlas OMBYTTA kl 10.00 i Nybro Sporthall. Kom ihåg att äta en fet frukost innan så ni håller er mätta ett tag.

Ta' med sovsäck, liggunderlag (luftmadrass + pump), duschgrejer, vattenflaska och träningskläder för både utomhus- och inomhusträning, fickpengar om ni vill (men inte nödvändigt), ficklampa är okej om man är mörkrädd ;)

Preliminärt program

Lördag

10.00 – 10.30	Samling och presentation
10.30 – 12.30	Träning i Sporthall/OG-hall
12.45 – 13.45	Lunch på Strandvägen
14.00 – 16.00	Träning i sporthall/OG-hall
16.00	Fruktstund och dusch
18.00 – 19.00	Hemlig aktivitet
19.30	Kvällsmat
21.00 – 22.00	Tillbaka i Sporthallen, för att pumpa luftmadrasser m.m.
ca 22.00	Kvällsaktivitet

Söndag

8.00	Väckning!
08.30 – 09.30	Frukost på Strandvägen och tid för att packa ihop sina grejer.
09.45 – 12.00	Träning i OG-hallen sedan dusch
12.45 – 14.00	Lunch på Strandvägen
14.00 – 14.30	Avslutning!

Instruktörer Josefine Nilsson, Maja Eklund, Anders Nihlstedt och Mickael Johansson

OM NI HAR NÅGRA ALLERGIER ÄR JAG TACKSAM OM NI MEDDELAR DETTA! SÅ LÖSER JAG DET.

Välkomna hälsar: Smålands Friidrottsförbund och IK Hinden

Vid frågor, maila patrik eklund@ikhinden.se

