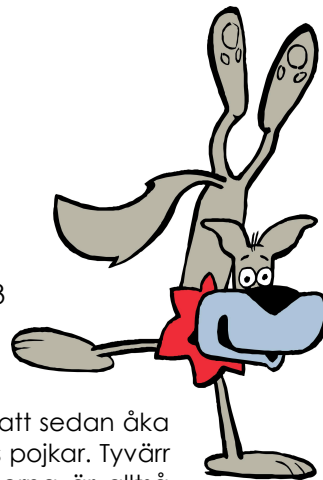


Dag-läger!!

4 januari 2010



Detta gäller endast gymnaster i nivå 2B & 3 som är födda 00-99.

Från början var tanken att vi skulle startat dagen ute hos Johan för att sedan åka in till Örebro's fina hall (med grop) och träna tillsammans med AGF:s pojkar. Tyvärr har det blivit dubbelbokat och de har blivit av med sin tid. Planerna är alltså ändrade och vi hoppas att vi kan få komma dit och träna vid ett senare tillfälle!

Istället kör vi ett **Dag-läger** i Skogstorp samma dag. En rolig dag fylld med massa gymnastik och lek kommer att avslutas med en **Bowling-turnering** på kvällen! © Fokus kommer att ligga på handvolt, frivolt och flickis på tumbling samt överslag och sträckta frivolter på trampett.

Kostnad?	50kr / gymnast tas med kontant i <u>kuvert med namn</u>
Anmälan?	Vi räknar med att alla gymnaster som tackat Ja deltar trots ändringarna. Meddela annars Therese. Ni som ännu inte anmält er kan göra det så snart som möjligt. (070-2561136 alt. therese.petterssonh043@student.oru.se)
När?	Måndag 4 januari 2010
Schema?	Samling kl. 10.00 i Skogstorp. Vi tränar till ca 15.30 och efter det duschar alla gymnaster i hallen. När vi är klara förflyttar vi oss till Kumlahallen där Bowling-turneringen startar kl. 17.00. Fint pris till vinnaren! Dagen avslutas i Kumlahallen ca 18.15 .
Skjuts?	Gymnasterna får själva ordna skjuts till Skogstorp på morgonen och hem från Kumlahallen på kvällen. Vi ordnar transport från Skogstorp till Bowlingen.
Mat?	Gymnasterna tar med en ordentlig matsäck . Både lunch, mellanmål och flera frukter. Glöm inte vattenflaska! Inget godis under dagen. På bowlingen är det ok.
Ta med?	Följande saker tas med till Dags-lägrer: <ul style="list-style-type: none">▪ 50kr i kuvert med namn▪ vattenflaska + matsäck (lunch, mellanmål, frukt)▪ träningskläder (leggings, linne, dräkt)▪ uppsatt hår (gärna med spray + spännen)▪ duschgrejer (handduk, schampo m.m.)▪ kläder ni vill ha på er på bowlingen▪ varma ytterkläder + skor▪ mössa + vantar▪ eventuella pengar till godis el. dricka på Bowlingen▪ VÄRLDENS BÄSTA HUMÖR!!

Varför endast nivå 2B & 3?

Att detta tillfälle inte gäller gymnaster i nivå 1A, 1B & 2A förklaras av vår idé med att dela in gymnasterna i nivåer. *Olika* nivåer och således även *olika* förutsättningar. Kumlatruppens system med nivåindelning innebär att de högre nivåerna har vissa förmåner. Exempelvis både tränar och tävlar de oftare än vad gymnaster från de lägre nivåerna gör.