



Komma igång - LÄGER

7-8 aug (lör-sön)

Gäller endast gymnaster i
nivå 2A, 2B, 3, 4 & 5

Om några veckor startar Ht 2010. En del har tränat i sommar men många har varit borta på semester. Nu har ni chansen att komma tillbaka till hallen och få träna lite innan höstterminen startar! Den 7-8 aug kör vi ett Komma igång - LÄGER med övernattnings i Skogstorp. Det kommer att bli mycket gymnastikträning + styrka/kondition men även lite lekar, pizza och annat mys på lördag kväll.

Gymnaster i nivå 4 & 5 tränar både lördag & söndag med övernattnings i hallen. Gymnaster i nivå 2A, 2B & 3 kommer lördag e.m. för att övernattnings och sedan träna endast söndag.

- Kostnad?** **150kr / gymnast** som tas med kontant i kuvert med namn
- Anmälan?** Anmälan görs till Therese så snart som möjligt. Meddela gärna även om ni inte kan. (070-2561136 alt therese.petterssonh043@student.oru.se)
- Lördag?** **Nivå 4 & 5:** samling i Skogstorp **lördag kl. 10.00**
Nivå 2A, 2B & 3: samling i Skogstorp **lördag kl. 16.30**
Gymnaster i nivå 4 & 5 tränar 10.00 - 16.30 då nivå 2A, 2B & 3 dyker upp. Samtliga nivåer spenderar kvällen tillsammans och övernattnings i hallen bland tjockmattor och andra redskap. Var sover man bäst?! 😊
- Söndag?** Vi äter frukost i hallen och därefter börjar träningen ca 10.00 för alla nivåer. Likaså äter vi lunch i hallen (någon form av pasta) och vårt Komma igång - LÄGER avslutas **söndag kl. 17.00**.
- Sova?** På egen luftmadrass/liggunderlag (tjockmatta?). Ta med kudde, lakan och täcke/sovsäck.
- Mat?** **Nivå 4 & 5:** Gymnasterna tar med sig ordentlig **matsäck** för lördag (lunch och mellis). Glöm inte **vattenflaska**. Ta dessutom med **3-4 frukter** + godis, chips, och/eller läsk för de som vill.
Nivå 2A, 2B & 3: Gymnasterna tar med sig **2-3 frukter** + **vattenflaska**. De som vill tar dessutom med godis, chips och/eller läsk.
Övrig kvällsmat, lunch och frukost ordnar vi! Inget godis eller dricka på dagarna, men på lördag kväll är det helt ok.

Ta med?

Packa all packning i en eller två väskor. Inga lösa påsar! Följande saker tas med till vårt Komma igång - LÄGER:

- 150kr i kuvert med namn
- matsäck lördag (nivå 4 & 5)
- frukter + vattenflaska
- träningskläder (leggings, sporttop, linne NAMN, dräkt)
- ute-joggingsskor
- eventuella fot- eller knäskydd
- luftmadrass/liggunderlag (tjockmatta?)
- kudde, lakan + täcke/sovsäck
- pyjamas
- eventuell allergi- och/eller astmamedicin
- handduk
- hygienartiklar (tandborste, tandkräm, schampo, balsam, hårborste, deo m.m.)
- tofs + hårspännen (uppsatt vid träning!)
- underkläder
- kläder för lördag kväll (myskläder?)
- övrigt (kamera, mobil, laddare m.m.)
- eventuellt godis, chips och/eller läsk
- **VÄRLDENS BÄSTA HUMÖR!!**