

Sommarparty 2011!!

fredag 19 aug



Gäller endast gymnaster i nivå 2.
OBS! Här gäller gamla nivåer från Vt 2011.

Äntligen! Det är dags för våra yngre tjejers första Sommarparty ute hos Therese & Johan vid Marieberg. **Sommarparty 2011** kommer att vara fullspäckat med aktiviteter, lek och lite träning. På schemat står bland annat ett styrke- & konditionspass ute, poolparty, 5-kamp och lite andra hemligheter ☺

Kostnad?	100kr / gymnast som tas med kontant i <u>kuvert med namn</u>
Anmälan?	Anmäl er till Therese så snart som möjligt. Meddela även om ni <u>inte</u> kan vara med! (070-2561136 alt. tes.petterson@hotmail.com).
Start?	Sommarparty 2011 startar fredag f.m. kl. 10.00 hemma hos Therese (se karta på nästa sida). Alla gymnaster ska ha ätit en <u>ordentlig frukost</u> hemma.
Dagen?	Förhoppningsvis massa sol, bad och lek i härligt väder + 5-kamp och lite hemligheter. Det blir även ett tufft styrke- & konditionspass UTE (oavsett väder). På kvällen äter vi tacos och myser framför en film.
Slut?	Sommarparty 2011 avslutas fredag kväll kl. 20.00 . Då har tjejerna ätit kvällsmat.
Skjuts?	Alla gymnaster får själva ordna skjuts till och från Therese & Johan på fredagen.
Mat?	All mat ordnar vi! Frivilligt att ta med lite snacks som godis, chips eller dricka till kvällen.
Kläder?	Oavsett väder kommer vi att vara ute ganska mycket. "Det finns inget dåligt väder..." så se till att packa kläder och skor för alla väder!
Ta med?	Se packningslista.

Therese, Sara & Emelie är med under hela Sommarparty 2011. Eventuellt deltar även några av de andra tränarna vid vissa tillfällen. Kontakta Therese om det är något ni funderar över!

Ta med?

Följande saker tas med till Sommarparty 2011:

- 100kr i kuvert med namn
- eventuellt godis, chips eller dricka
- träningskläder (för utomhus)
- löp-/joggingsskor (till träning ute)
- BADKLÄDER + handduk / badrock
- de mysigaste mys-kläder ni äger ☺
- underkläder + strumpor
- oömma kläder (långbyxor & långärmad tröja som tål lite stryk & smuts)
- **VÄRLDENS BÄSTA HUMÖR!!**

Vägbeskrivning till Johan

Sväng av vid Mariebergs Köpcentrum. Kör mot TÄBY ca 2,5 km. Sväng vänster in på grusvägen där det står MOSÅS 3. Efter ca 500 m passerar ni en skarp vänstersväng vid ett stall. Strax därefter kommer en skarp högersväng, där ni inte längre ska följa vägen. Sväng in vänster om brevlådorna in på ladugårdsbacken. Följ sedan allén upp till det vita huset med grå knutar. Framme! (Med GPS: "Mosjö Råby 306")

