

Tränings- & Gemenskaps Weekend

3-4 januari 2009

Detta gäller endast gymnaster i nivå 4 & 5.

Hela 17 gymnaster har anmält sig till helgens tränings- & gemenskaps weekend, d.v.s vi kan alltså genomföra den! Följande gäller:

- Betalning:** 100kr / **gymnast** sättes in på Kumlatruppens vanliga konto märkt "**W + Namn**".
- Samling:** Lördag **kl. 11.00 i Skogstorp**
- Var:** Vi börjar i Skogstorps gymnastiksal. Vad som händer under kvällen och resten av helgen meddelas sen.
- Sova:** På egen luftmadrass / liggunderlag
- Mat:** Gymnasterna tar med matsäck till lördag - **ordentlig lunch**, mellanmål, frukt m. m. Resten fixar vi!
- Kontakt:** Therese kan nås på mobilen (070-2561136) under hela helgen.
- Avslutning:** Vår weekend avslutas på söndagen runt **kl. 15.00 – 16.00**. Då behöver gymnasterna **hämtas av föräldrar** på den plats gymnasterna meddelar hem. (Vi kommer dock att vara i närheten.)

Packningslista

Följande "gymnastiksaker" tas med:

- **träningsoverallen**
- **svarta leggings** med eller utan fothålla (inga trasiga med jätte-hål...)
- **3/4 GYMNAST-byxa**
- det svarta **GYMNAST-linnet** med NAMN
- egen **träningsdräkt**
- **sporttop** för de som önskar
- **toffsar** (uppsatt vid träning...)
- eventuella **fot- & knäskydd** och/eller **skor**

Övrigt:

- **matsäck** till lördag - **ordentlig lunch**, mellanmål, frukt m. m.
- **oömma kläder** (byxor & skor, som ni inte är så rädda om...)
- **varma ytterkläder** - **jacka, bra skor, mössa, vantar** m. m. (vi kommer vara utomhus en del!)
- **luftmadrass** eller liggunderlag (glöm inte pump...)
- **sovsäck** eller sovtäcke
- **kudde**
- **pyjamas** eller liknande att sova i
- **hygienartiklar** så som: tandborste, tandkräm, liten och stor handduk, schampo, balsam, hårborste, deo, smink m.m.
- eventuell **allergi-** och/eller **astmamedicin**
- vanliga **ombyteskläder**
- **annat** så som: kamera, mobil, kortlek, mp3-spelare m. m.