

Träning i Örebro + myskväll

20 november, Oscariahallen

Gäller endast gymnaster i nivå 2



Som tack för att AGF Örebro fick komma och träna hos oss på höstlovet så är vi nu välkomna till deras nya fina hall, Oscariahallen. Nu på lördag (20 nov) åker vi dit och tränar i 3h. Jättekul att få lära känna tjejerna och killarna lite bättre!

Efter träningen passar vi på att mysa lite hemma hos Therese & Johan vid Marieberg (se karta nästa sida). Det blir film + tacos och lite roliga lekar!

Oscariahallen

År 2006 invigdes Oscariahallen. Den är specialutrustad för gymnastik och i hallen finns bland annat höj- och sänkbara hoppgröpar ("fluffar") + 2st tumblinggolv som går att hissa upp i taket. Hallen ligger i anslutning till Virginska skolan, Fabriksg. 46-52.

Datum?	Lör 20 november
Kostnad?	50kr / gymnast som tas med kontant i <u>kuvert med namn</u>
Anmälan?	Gymnaster som ännu inte svarat meddelar Therese så snart som möjligt.
Tider?	12.40 samling utanför Oscariahallen 13.00-16.00 träning med AGF Örebro 16.00 dusch i hallen ca 16.15 bilfärd hem till Therese & Johan 16.30-20.00 myskväll med film + tacos
Skjuts?	Gymnasterna ordnar själva skjuts till Oscariahallen och behöver bli hämtade hos Therese & Johan kl. 20.00 (se karta nästa sida). Skjuts mellan hallen & myskvällen fixar vi!
Mat?	Alla gymnaster ska ha ätit en ordentlig lunch innan vi samlas! Ta med 2 frukter + mellis samt vattenflaska. På kvällen äter vi tacos hos Therese & Johan.

Packningslista

Packa i en mindre väska eller ryggsäck. Det mesta kan ni ha på er när ni vi samlas:

Ta med:

- 50kr i kuvert med namn
- 2 frukter + mellis
- vattenflaska
- godis/chips till filmen
- handduk + duschgrejer
- kläder att ha efter dusch

Ha på er:

- leggings
- egen träningsdräkt
- överdragskläder (gärna träningsoverallen)
- uppsatt hår!! (spray + spännen)

Lämna smycken hemma!

Vi lämnar alla smycken, klockor m.m. hemma denna dag. Alla gymnaster som kan tar ur sina örhängen.

Vägbeskrivning till Therese & 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")

