



Weekend 2010

2-4 januari (lör-mån)



Detta gäller endast gymnaster i nivå 4 & 5.

Det är dags för en fullspäckad **Weekend 2010**. Det kommer att bli dubbla övernattningsnätter ute hos Johan med aktiviteter men framför allt massa gymnastik! Precis som förra året kommer vi en dag att träna i Örebro's fina hall (med grop) tillsammans med tjejerna i ÖGF. I år har de båda sina grupper där (RM1 & RM3). Utöver blir det film, spel och lek. Rykten går även om ett tufft konditionstest och airtrack... ☺

Kostnad?	150kr / gymnast tas med kontant i <u>kuvert med namn</u>
Anmälan?	Om någon missat att anmäla sig kan man göra det så snart som möjligt till Therese. Vid förhinder meddelas detta. (070-2561136 alt. therese.petterssonh043@student.oru.se)
Lördag ?	Samling lördag kl. 15.15 i Skogstorp. Se till att ha ätit en ordentlig lunch på dagen! Träning till ca 18.30. Dusch i Skogstorp och ombyte till de mysigaste myskläderna ni har! Mat och myskväll hemma hos Johan väntar efter det. (Det blir ganska tidigt i säng eftersom vi ska upp och träna igen i Örebro dagen efter)
Söndag?	Tidig frukost hos Johan och sedan vidare till Örebro för att träna med ÖGF. Massa volter till grop (och dans?) mellan 9.00-17.00. Kvällsmat på McDonald's och därefter galet party hos Johan!
Måndag?	Weekend 2010 avslutas på morgonen när vi vaknat. Gymnasterna behöver bli hämtade måndag kl. 9.15 hos Johan. (Viktigt eftersom gymnaster 00-99 har Dag-läger i Skogstorp samma dag kl. 10.00)
Skjuts?	Gymnasterna får själva ordna skjuts till Skogstorp på lördag och behöver bli hämtade hos Johan på måndag morgon. Vi ordnar övriga transporter.
Mat?	Gymnasterna tar med mellanmål till träning lördag och flera frukter (3-4 st) som ska räcka hela Weekend. Övrig kvällsmat, lunch och frukost fixar vi. Glöm inte vattenflaska! Inget godis eller dricka under dagarna. På kvällarna efter träning är det ok.

Ta med

Packa i rullväska + liten röd väska så att ni har en väska ni kan ta med till Örebro. Följande saker tas med till Weekend 2010:

- 150kr i kuvert med namn
- vattenflaska + mellanmål lördag & 3-4 frukter
- träningskläder (leggings, sporttop, linne NAMN, dräkt)
- långärm GYMNAST-tröja (Rent a tent)
- träningsoverallen
- inne-joggingskor (till konditionstest)
- eventuella fot- eller knäskydd
- luftmadrass eller liggunderlag
- täcke, kudde och lakan
- pyjamas
- hygienartiklar (tandborste, tandkräm, handduk, schampo, deo, smink m.m.)
- mysigaste myskläderna ni äger (lör kväll)
- vanliga ombytes- och underkläder
- VARMA ytterkläder + skor (vi kommer att vara ute!)
- mössa + vantar
- annat: så som mobil, kamera, kortlek, mp3-spelare m. m.
- eventuella fickpengar
- **VÄRLDENS BÄSTA HUMÖR!!**
Tagga, tagga, tagga!!