



KA 2 IF FRIIDROTT

medvind i steget

Träningsdag Växjö Lördag 2/12

För de som är födda 2006 och tidigare kör KA2IF en träningsdag i IFK Växjö:s inomhus hall.

- 08:00 Gemensam avresa gruppvis från Angöringen, egna bilar
- 09:30 Samling i Telekonsult Arena i Växjö
- 09:45 Gemensam uppvärmning därefter träning med egen grupp.
- 11:30 Dusch
- 12:00 Lunch, spagetti och köttfärsås och sallad
- 13:00 Föredrag/Aktiviteter/Vila... (Inte klart i skrivande stund)
- 14:30 Gemensam uppvärmning därefter träning med egen grupp.
- 16:30 Dusch
- 17:00 Hemfärd och hemma igen strax efter kl. 18

Träningen sker i resp. grupp förutom uppvärmningen och vissa andra delar.

Resa: Resp. grupp ansvarar för att ungdomarna kommer fram och tillbaka (Växjö), de resande delar på bilkostnaden. De tränare och föräldrar som kan köra bil, ange det i kommentarsfältet.

Klubben står för hallhyra, mat, dricka och frukt

Anmälan sker senast söndagen den 26 november. Ange ev. allergi.

Har du frågor pratar du med resp. tränare eller

Marie Berglin tel. 0734-489850

Stefan Berglin tel. 0703-308249

Hjärtligt välkomna



KA 2 IF FRIIDROTT
Medvind i steget