

Välkommen på IK Hindens träningsdag i KIFAB Arena



Lördagen den 19 november är alla träningsgrupper i IK Hinden välkomna att delta på en gemensam träningsdag i KIFAB Arena i Kalmar. Vi avslutar dagen med restaurangbesök. Dagen kommer att vara fylld av teknikträning, stafetter och lekar, anpassade efter de olika träningsgrupperna. Vi kommer träna både gruppvis men också alla tillsammans. Klubben står för alla kostnader och bjuder på mellanmål och middag.

Program

- 13.00 Samling för samåkning från simhallsparkeringen i Nybro.
Kom ombytt för träning.
- 13.30 Träningsdagen startar i KIFAB Arena
- 15.30 Paus för mellanmål. För de som vill finns det möjlighet att avbryta och bli hämtad av föräldrar om man inte vill vara med hela kvällen.
- 17.30 Träningen avslutas. Vi duschar och byter om för restaurangbesök på Thai Silk Palace
- 20.00 Vi beräkna vara hemma i Nybro igen cirka kl 20.00

Tag med

- Vattenflaska
- Duschgrejer
- Kläder för ombyte till kvällen

Anmälan

Anmälan görs till Mårten via mail marten.johnsson@elia.se eller SMS 072-2186002 senast den 5 november. Ange namn, hur länge man vill vara med och eventuell allergi.

Vi ser fram emot en rolig dag tillsammans!

Hälsningar från alla tränare i IK Hinden

