

# Juniorsamling og treningsleir sammen med Fana roerne på Strandebarm i perioden 18-20 / 11 2016

Avreise: Fredag 18.november **kl. 13.00 – PREIS!**

Vi møtes Storhallen og reiser med minibuss. Sjøfører Kjell Erik og ledere er Nora og Jonas  
Reisen går til: Strandebarm Sportell (<http://www.strandebarmsportell.no/>)

Retur: Søndag 20. november ca kl. 20.00

Viktig å huske joggesko, treningstøy, badetøy(badehette+briller) og ekstra håndkle.

Egenandel: Betales direkte til Kjell Erik eller via «mCASH bildet»

Opplegget blir som følger:

Fredag:

Kl.1800 Ankomst og eventuelt svømming eller kort løpetur ute. Ikke i hall

Kl.1900 Kvelds

Lørdag:

Kl.0730 Frokost

Kl.0830-1000 Idrettshall

Kl.1000-1100 Fri bading

Kl.1130 Lunsj

Kl.1330-1500 Hall

Kl.1600 Mellommåltid

Kl.1700 Samling i stue/møterom

Kl.1930 Middag

Søndag:

Kl.0730 Frokost

0900-1030 Løp og ballspill

1030-1200 Svømmehall

1200 Lunsj

1300-1430 Innebandy og fri trening/lek

1500 Avreise

Utfra opplegget ser det ut som vi får en spennende og ikke minst kjekk helg på Strandebarm. Dette blir gøy!

Velkommen til Strandebarm Sportell

