

Inbjudan - Träningshelg i Perioden, Nyköping 18-20/11 2016

Varmt välkomna till en vinterträningshelg i Periodforsen, Nyköping. Nyköpings Forspaddlare bjuder in till denna hel. Lägret riktar sig till aktiva som kommer träna utomhus under hela vinterhalvåret. Ungdomsledare Ludwig Andersson kommer leda träningshelgen.



Lägret kommer att starta den 18 november kl.19:00 vid Periodforsen i Nyköping eller så tidigt man kan komma. Samlingen vid Nyköpings Forspaddlares klubbhus. Träningshelgen bedrivs till största del i Periodforsen, men vi kommer också att erbjuda ett bassängpass på Lördagskvällen. Lägret avslutas den 22/11 kl. 16:00.

Som aktiv kommer du få övernatta i Nyköpings Forspaddlares klubbhus. Medtag sängkläder eller sovsäck samt underlakan (våningsängar i sovsal). Frukost, lunch och middag kommer att lagas tillsammans med ledarna under helgen.

Fredag: Paddling Teknik

Lördag: Paddling Teknik – Paddling Teknik – Bassängträning

Söndag: – Paddling Teknik – Paddling Aerobt

Packlista: sovsäck (eller lakan, underlakan är obligatoriskt), paddelutrustning, varma kläder, handduk, necessär mm.

Anmälan senast den 17/11 via mejl till anmalan@fospaddlare.com, meddela också eventuella allergier.

Kostnad: 400kr/pers. inkl. mat, boende, coaching.

Ansvarig ledare: Ludwig Andersson, orfd@fospaddlare.com 0700511359

Varmt välkomna!