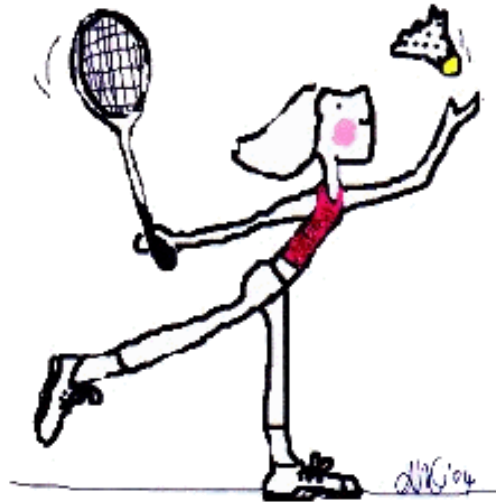


## UPPSTARTSLÄGER 6/9

Välkommen till uppstartsläger med heldagsträning  
lördag den 6/9.



Plats: Gripenhallen.

Pris: 100 kr/person. Betalas på plats kontant till Vanja Engvall.

Upplägg för dagen:

- 10.00-12.00 Första träningspasset
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-15.00 Andra träningspasset
- 15.00-16.00 Fysträning

Lunch och fika ingår i priset.

Anmälan till Vanja Engvall på mail senast måndag 1 sept:  
[wasofski@hotmail.com](mailto:wasofski@hotmail.com) eller telefon 076-050 44 15