

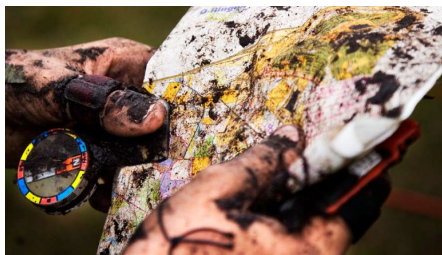
OK ÄLGEN bjuder in till Kick Off lördag 16 mars

Anmälan senast 12 mars på mail, jeanette.carlsson@live.se

Ta med: Ombyte för två träningspass
Dusch och bastu efter varje pass

Samling Info om dagen, ombyte	10:00
Träning 1 OL-övning, medtag kompass/Sport-Ident bricka (ni som har)	10:30
Lunch Pasta	12:30
Träning 2 OL-övning	14:30
Mellanmål / Fika Kaffe, te, saft, bulle, frukt mm	16:00
Information & Grovplanering 2013 Olika grupper, vuxna & ungdomar (med förälder)	17:00
Middag Mexikanskt	19:00
Nöje Popquiz el. liknande (ta med eget godis/snacks om så önskas)	20:00

Om **specialmat** önskas meddela detta vid anmälan
Medföljande föräldrar, syskon, barn etc. får gärna delta i träningarna.
Alternativ finns för den som inte kan delta i övningarna såsom promenad,
kaffekokare, gurkskivare, pastakokare etc.
Vi tar tacksamt mot hjälp i köket under hela dagen.



Alla Älgar oavsett typ.
Oxe, tjur, ko, fjoling, kalv eller
kviga hälsas alla välkomna till
denna Kick Off

Välkomna!
Verksamhetskommittén

Program kan komma att ändras, för senaste uppdateringarna läs mer under okalgen.se