



INFO OM PÅSKLOVSLÄGER

NÄR: Samling torsdag den 1/4 2010 kl. 18.00

VAR: Lokalen i Skarpnäck (Skarpnäcks Gårdsväg 10 hus 11 för exakt adress se www.iksodra.com) portkod 30 30

TA MED: Judodräkt, vattenflaska, tofflor/inneskor (utanför mattan går vi inte barfota), overall & gympaskor till morgonjoggen, ombyteskläder, handduk, tvål. **För dig som ska övernatta** sovsäck och kudde, gossedjur, tandborste.

VAD HÄNDER: När vi kommer till lokalen lägger vi alla grejer i omklädningsrummet och byter om till judodräkt. Se till att ni har ätit lite innan vi börjar träna. Ca 18.30 drar träningen i gång för kidsen och föräldrarna börja fixa maten. Efter träningen mat och lite påskpyssel innan sovdax. 23.00 *ZZZZZZZZZZZZ*

FREDAG: Upp å hoppa 07.30 gäsp morgonjogg sedan Frukost. **10.00 Judo träning** och sedan ca 12.30 påsk mat som föräldrar fixat. Mums mums. påskpyssel, lite mellis och mera **Judo träning 15.00**. Härligt med mycket judo. 17.00 fika med bullar och hej då 18.00

FRÅGOR: Ring Ann dagtid 771 70 79 eller mejla ann@iksodra.com

