

Træningslejr i Uge 8 for Junior Bruttolandhold og Smilla 😊

Kære alle.

Træningslejr starter torsdag i **uge 8** kl. 15 og slutter søndag kl. 13.

Vi kan hente og aflevere alle deltagere ved Hjørring togstation.

Torsdag:

14:00-15:00 Ankomst
15:00 Eftermiddagsforfriskning
16:00-18:30 Træning
18:30 Aftensmad, herefter Fritid
22:30 Sengetid

Fredag:

8:30 Morgenmad
09:30-12:00 Træning
12:15 Frokost
13:00-14:30 Fritid
14:30 Eftermiddagsforfriskning
16:00-18:30 Træning i DGI Nordkraft Aalborg
18:30 Aftensmad hos Marcus Egge
22:30 Sengetid

Lørdag

8:30 Morgenmad
09:30-12:00 Træning
12:15 Frokost
13:00-15:00 Fritid
15:00 Eftermiddagsforfriskning
16:00-18:30 Træning
18:30 Aftensmad, herefter Fritid
22:30 Sengetid

Søndag

8:30 Morgenmad
09:30-12:00 Træning
12:30 Frokost, pak sammen
13:00 Farvel

Pris: 950 kr.

Husk: dyne og pude, lagen, Træningstøj, håndklæde, shampoo, tandbørste og tandpasta, evt. medicin.