**Lägerschema fredag – lördag, 7-8/10**

Fredag

18.00 – 18.30 Samling – ställa iordning

18.30 – 19.30 Aktivitet

19.30 – 20.15 Mat (typ middag)

20.30 – 21.30 Aktivitet

22.00 – 08.00 Sova

Lördag

08.00 – 08.15 Väckning

08.15 – 09.00 Frukost, vila, ta på träningskläder

09.30 – 11.00 Träning

11.30 – 12.30 Lunch

13.00 – 14.30 Träning

15.00 – 15.30 Avslutning, frukt, macka

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fredag kväll**  | **Lördag förmiddag** | **Lördag eftermiddag** |
| Anna Alvius | Anna Kågström | Anna Kågström |
| Tina Collins | Tina Collins | Mikael Wass |
| Maria Arnell | Maria Arnell | Jakob Sommer |
| Jeanette Bark | Isabell Vrban | Daniel Rand |
| Jennie Hellgren | Jennie Hellgren | Kerstin Karlsson |

Ta med:

* Luftmadrass
* Sovsäck
* Tandborste/tandkräm
* Fotbollsutrustning
* 2 handdukar
* Fritidskläder – mellan träningar
* Regnkläder vid regn
* Kommer vi på något mer hör vi av oss

OBS! Glöm inte bort att lämna mobilen hemma!!! Om någon behöver ringa sina föräldrar kommer det finnas telefon.