

Æfingabúðir í frjálsum íþróttum 4.-6. nóvember

Skrifað af Frjálsíþróttadeild
Sunnudagur, 23 Október 2016 21:32

Frjálsíþróttadeild Hattar stendur fyrir æfingabúðum fyrir árgang 2006 og eldri á Egilsstöðum helgina 4.-6. nóvember. Við fáum til okkar öflugna þjálfara Kristínu Birnu Ólafsdóttur yfirþjálfara ÍR, Mark Johnson verður með henni að hluta og auðvitað þjálfarinn okkar hún Lovísa Hreinsdóttir.



Höttur vill bjóða iðkendum í nágrennasveitafélögunum að taka þátt og verður kostnaði haldið í lágmarki.

Boðið verður upp á gistingu á laugardagsnótt en æskilegt er að 1 fullorðinn fylgi með hópnum sem kemur frá hverju félagi. Þeir sem óska eftir gistingu á föstudagsnóttunni láti vita sem fyrst og reynt verður að verða við því). Þeir sem gista þurfa að koma með svefnpoka og dýnu.

Matur verður í boði fyrir alla þátttakendur.

Kostnaður á þáttakanda án gistingar er 3000 kr.

Kostnaður með gistingu er 4000 kr.

Æfingabúðir í frjálsum íþróttum 4.-6. nóvember

Skrifað af Frjálsíþróttadeild
Sunnudagur, 23 Október 2016 21:32

Innifalið þjálfun og matur yfir helgina (gisting fyrir þá sem þess óska)

Nauðsynlegt er að koma búinn bæði til úti og inni æfinga og klædd eftir veðri.

Skráningar og fyrirspurnir berist á [Á hjordisolafs@simnet.is](mailto:hjordisolafs@simnet.is).

Skráningarfrestur er til 31. október.

Stjórn frjálsíþróttadeildar Hattar

Drög að dagskrá

Föstudagur

Kl. 19:30 ÁÁ Æfing (úti) fyrir 14 ára og eldri

Kl. 21:00 Fyrirlestur um markmiðasetningu fyrir iðkendum 14 ára og eldri (og foreldra)

Laugardagur

Kl. 10:00 ÁÁ Æfing úti (inni ef veður er vont)

Æfingabúðir í frjálsum íþróttum 4.-6. nóvember

Skrifað af Frjálsíþróttadeild
Sunnudagur, 23 Október 2016 21:32

Kl. 12:30 Hádegismatur

Kl. 13:30 ÂÂ sundferð eða frjáls tími

Kl. 15:00 ÂÂ Hressing

Kl. 16:00 ÂÂ Æfing í íþróttahúsinu á Egilsstöðum

Kl. 19:00 Pizza hlaðborð

Kl. 20:00 ÂÂ Sprell

Sunnudagur

Kl. 10:00 ÂÂ Æfing úti (inni ef veður er vont)

Kl. 12:30 Hádegismatur og slútt