Hej !

Hoppas du haft en bra träningssommar, med utrymme även för lite bad och sol. Hösten närmar sig ju faktiskt, varken vi vill eller ej, och vi hoppas självklart på en snörik vinter efter det. Som upptakt för säsongen 13/14 är det också dags för en SnowTeam-träff. Vi kommer den här gången fokusera lite xtra på ämnet koordination,”hållning” balans/stabilisering-en grundsten för att kunna utveckla och hålla en god teknik !

Program

Datum; **7 september (lörd.)**

Plats; K M T I, Våxnäs Karlstad

Tid; **0900 – 1600**

Utrustning; Träningskläder för både inne och ute.

-Gärna två uppsättningar varav den en xtra ”Oöm”. V ä t s k e b ä l t e el motsv.

Lunch; Egen medhavd lunch

*Detaljplan delges vid ankomst och efter inregistrering/närvarokoll*

*Väl mött den 7;e september !*

*Snowteamgänget.*