



Inbjudan till

Dalsjöfors Wrestling Summer Camp 2014

Dalsjöfors BK har nöjet att bjuda in till träningsläger i sommarsköna Dalsjöfors

Datum	Fredagen den 15/8 till söndagen den 17/8- 2014
Plats	Dalsjöhallen
Tid	13.00 fredag inkvartering, till söndag efter lunch ca 14:00
Kategori	Flickor yngre/äldre, knatte och pojk (kan diskuteras)

Anmälan klubbvis till lars.fast@sp.se : Senast den 9/5

Kontakt: Lars Fast, mobil 0730-735721

Avgift: 250 kr per brottare, mat och mellanmål ingår. **Betalas innan 11/8 klubbvis.**

(Obs ange matallergier)

Hårdlogi: Tag med madrass, sovsäck.

Tränare: Murray Shore (fristil), Robin Larsson (G/R)+ gästtränare

Upplägg: Fre (2 pass), Lör FM (2 pass), Lör EM (brännboll /grill), Sön (lagtävling)

Minst tre brottarpass per grupp, samt aktiviteter utanför brottarmattan: Gymnastik, balansövningar och brännboll. Lagtävling sista dagen i tre grenar.