

DELTA GÅR- INFORMATION

FÄRĖSTAD BK KONSTÅKNING
ICE SKATING
CAMP

INCHECKNING 3 JULI

Incheckningen börjar kl 08:00, vid ingången till Actic/Löfbergs Arena, (mitt emot travbanans stora parkering). Vi som arrangerar lägret möter er där och delar ut scheman, lägertröja och svarar på eventuella frågor.

Ni som börjar senare har möjlighet att checka in när ni kommer.

ISPASS

Ispassen onsdag och förmiddag torsdag kommer att vara i Löfbergs Arena. Torsdag eftermiddag och fredag åker vi i Löfbergs Ice.

DANS/MARK

Danspassen kommer i huvudsak att vara i Actics lokaler. (2:a våningen) Några markpass/danspass kommer vi lägga endera inne i arenan eller ute om det är fint väder så medtag skor för både inomhus och utomhusbruk.

LUNCH

I restaurangen **The Locker room** serveras lunch för er är med på 2 eller 3 ispass per dag. Man kommer dit genom att ta trappor/hissen i entrén, upp till 2:a våningen. Det kommer även att finnas vatten och frukt i omklädningsrummen till alla.

ÖVRIGT

Vi kommer att köra lite teambuildningsaktiviteter, för att åkarna ska lära känna sin grupp.

TIPS ATT PACKA MED

- Konståkningskrisor, inkl. hårda och mjuka skydd, skridskohanduk etc
- Träningskläder både för ispass och dans/fys
- Träningskor för inne och ute
- Vattenflaska
- Det finns duschmöjligheter, så om du tänker duscha, glöm inte handduk och duschgrejor.
- Badtofflor/Foppatofflor - att gå i mellan passen

**Vi ser fram emot tre härliga dagar, fyllda med konståkning och fysisk aktivitet,
varvat med god mat och gemenskap!**

VÄLKOMMEN!