

Info läger - flickor 2018

Hej alla! Snart är det dags för läger på Lingvallen som kommer att avslutas med show. Tjejerna kommer att ha dagläger fredagen den 1/5 samt vara med under showen söndagen den 3/5.

Dagläger 1/5

Incheckning: 9.30 via trupperingången

Läger: 10-16

- Det kommer att bestå av flera träningspass under dagen samt lunch, kiosk och fika

Mat:

Skicka gärna med era barn någon frukt eller liknande då det kommer att vara en lång dag med massa gympa! De kommer att få lunch samt frukt på eftermiddagen. Det kommer även att finnas kiosk under dagen som tjejerna kan handla i. Skicka gärna med en kioskpeng!

Det kan vara bra att ha med sig lite tjockare kläder ifall vi ska ha uppvärmning utomhus och gympaskor.

När lägret är klart så hämtar ni era barn på samma ställe där ni lämnade dem.

Show 3/5

Tjejerna samlas 12.00, ingång vid teorisalen. Under dagen kommer det att vara två shower och vi ska vara med på båda!

Show 1: 13-14.30

Show 2: 16-17.30

Kläder:

- Klädsel under showerna kommer att vara djurtema för vår grupp. Man får tänka helt fritt och vara vilket djur man vill. Samt att tjejerna ska ha två inbakade flätor. Tänk på att håret måste vara klart innan de kommer hit då det inte kommer finnas tid till att fixa det här!
- OBS! Man MÅSTE kunna gympa i kläderna då alla grupper även ska köra redskap efter sitt dansnummer.
- Dvs inga lösa kläder såsom kjol/klänning, strumpor eller smycken
- Man får gärna sminka sig till något djurliknande i ansiktet om man vill det!!

Det bjuds inte på någon lunch så det får ni se till att tjejerna äter innan ni kommer hit. Skicka med era barn något att äta då det är en lång dag, [t.ex](#) frukt och macka! Tänk på att vi inte äter godis, läsk eller nötter under showdagen.

När båda showerna är klara hämtar ni era barn utanför havet!

/ Ledarna i flickor 18