

Deltagar- information



INCHECKNING 2 AUGUSTI OCH 6 AUGUSTI

Incheckningen börjar kl 07:30, vid ingången till Actic/Löfbergs Arena, (mitt emot travbanans stora parkering). Vi som arrangerar lägret möter er där och delar ut lägertröja samt svarar på eventuella frågor. Schema kommer att finnas i varje omklädningsrum.

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

ISPASS

Ispassen genomförs huvudsakligen i Löfbergs Ice Arena.

DANS/OFF ICE

Danspassen kommer i huvudsak att vara i Actics lokaler. (2:a våningen)

Några off ice/danspass kommer vi lägga i korridoren i Löfbergs Arena eller ute om det är fint väder så medtag skor för både inomhus och utomhusbruk.

LUNCH

Lunch serveras i restaurangen **The Locker room**. Man kommer dit genom att ta trapporna eller hissen i entrén, upp till 2:a våningen.

ÖVRIGT

För att förebygga skador är det viktigt att åkarna värmer upp (med t.ex. hopprep) innan ispassen.

Det kommer även att finnas vatten, frukt och mellanmål under dagen.

TIPS ATT PACKA MED

- Konståkningskridskor, inkl. hårda och mjuka skydd, skridskohandduk, rumpskydd eller andra skydd om man behöver etc.
- Träningskläder både för ispass och dans/fys
- Träningskor för inne och ute
- Vattenflaska och hopprep
- Det finns duschmöjligheter, så om du tänker duscha, glöm inte handduk och duschgrejor.
- Badtofflor/Foppatofflor - att gå i mellan passen

Vi ser fram emot fyra/åtta härliga dagar, fyllda med konståkning och fysisk aktivitet, varvat med god mat och gemenskap!

Välkommen!

