



IFK Lidingö friidrott och Klövern bjuder in till

KLÖVERNLAGRET 2020

En dag du inte vill missa!

LÖRDAG 21 NOVEMBER är det dags för årets Klövernläger för alla er födda 2004-2006!

I år blir det inte något vanligt läger med övernattnin, utan det blir en Klöverndag tillsammans. Det kommer bli en kanonkul dag, så missa inte denna både roliga och utmanande dag. Anmäl er direkt!

PROGRAM

- kl 9.45** **Samling** på KLÖVERN PADELCENTER i Kista (klovernpadelcenter.com)
*(*se notering om föräldrahjälp)*
- kl 10-12** **Padelturnering.** Bli vår Klövernmästare i nya innesporten Padel
- ca kl 12.30** **Lunch** på Slagskeppet (slagskeppet.com)
*(*se notering om föräldrahjälp)*
- ca kl 14.00** **Biomekanikträning.** Peter Löf på Slagskeppet lär oss hur vi ska träna och röra oss för att våra knän, ryggar mm ska hålla och fungera lång sikt
- ca kl 16.00** **Thaiboxning** på Slagskeppet (**)
- ca kl 17.00** **Mat** på Phils Burger vid Gärdets tunnelbana med prisutdelning

ANMÄLAN.

Senast 2020-10-31 behöver vi ha din anmälan.

Kan du inte vara med, går gärna och tacka nej då. Så slipper ni påminnelser

Anmälningsslänk: [Anmälningsslänk](#)

Mat	Lunch och middag ingår.
Kostnad	Ingen denna gång
Tips	Ta med ombyte om du vill. Både mellan passen och för dusch efter

* **Föräldrahjälp:**

Vi kommer behöva hjälp av er föräldrar att köra de aktiva till Kista på morgonen och sedan från Kista till Slagskeppet vid 12-tiden. Skriv i anmälan om du kan hjälpa till. Ena eller båda sträckorna

**** Angående Thaiboxningen:** Detta är i motionsform, där man tränar teknik mot kuddar. Inga slag eller sparkar mot varandra