



SamVest-samæfing í FH höllinni Hafnarfirði

Kynning til iðkenda og foreldra

Héraðssamböndin UDN, USK, HSH, UMSB, HSS og HHF boða til samæfingar fyrir iðkendur sína.

Æfingin fer fram í nýrri frjálsíþróttahöll frjálsíþróttadeildar FH í Kaplakrika í Hafnarfirði, sunnudaginn 19. Október kl. 11.00

- Hún er fyrir iðkendur 10 ára (árgangur 2004) og eldri
- Áhersla er á eftirtaldar greinar: Stangarstökk, spretthlaup, kringlukast og sleggjukast.
- Þjálfarar á æfingunni verða: Einar Þór Einarsson, Ragnheiður Ólafsdóttir og Eggert Bogason.
- Stefnt að því að borða saman eftir daginn, einhverstaðar nálægt en sú máltíð er á kostnað þátttakenda.
- Þeir sem ætla að taka þátt þurfa að láta vita í netfangið hronn@vesturland.is helst ekki seinna en viku fyrir æfinguna.

Kæru iðkendur og foreldrar!

Endilega fjölmennum – gaman saman, í frjálsum!

Með frjálsíþróttakveðju
Framkvæmdaráð Sam Vest hópsins