



Samæfing SamVest í frjálsum íþróttum 30. janúar 2015 í Hafnarfirði Kynning til iðkenda og foreldra

Héraðssamböndin UDN, USK, HSH, UMSB, UMFK, HSS og HHF (SamVest samstarfið) boða til samæfingar í frjálsum íþróttum fyrir iðkendur sína.

Æfingin fer fram í frjálsíþróttahöllinni Kaplakrika, Hafnarfirði, föstud. 30. jan. 2015 kl. 16.30.

Eftirfarandi er ákveðið með æfinguna:

- Æfingin er fyrir 10 ára (árg. 2005) og eldri.
 - Þátttakendum verður aldurskipt í nokkra hópa á æfingunni.
- Umsjón með æfingunni hefur einn af þjálfurum á starfssvæði SamVest og gestaþjálfarar eru allir fastir þjálfarar hjá FH, þau:
 - Eggert Bogason, Einar Þór Einarsson og Ragnheiður Ólafsdóttir
- Nánari upplýsingar síðar um áherslur á greinar. Ef einhverjir eru með sérstakar óskir þá endilega komið þeim á framfæri við okkur á FB-síðu SamVest eða í netfangið hér fyrir neðan.
- Eftir æfingu borðum við saman í nágrenninu. Við höfum ekki ákveðið hvar - síðast fórum við á Kentucky!
- Æfingin er þátttakendum að kostnaðarlausu. Létt hressing/nesti meðan á æfingu stendur er í boði SamVest, en matur eftir æfingu greiðist af hverjum þátttakanda fyrir sig.

Við þurfum að vita hverjir koma á æfinguna og hverjir vilja vera með í mat. Endilega skráið sjálf mætingu og aðrar upplýsingar inná þessari síðu – [smellið hér](#).

Frekari upplýsingar á [Facebook síðu SamVest-samstarfsins](#), sem allir SamVest-liðar geta fengið aðgang að. Ábendingar og spurningar má senda til bjorg@alta.is

Kæru iðkendur og foreldrar!

Endilega fjölmenum og gerum þetta að góðri SamVest-æfingu!

Með frjálsíþróttakveðju,
Framkvæmdaráð SamVest samstarfsins