

Välkomna på Muay Thai Läger i Falun 21-22 Juni -23

I samarbete med SMTF bjuder Sak Yant Muay Thai i Falun till ett tvådagars läger för våra **ungdomar i åldrarna 12-17 år** med övernattnig på klubben.

Upplägget blir följande 2 pass thaiboxning med lite roliga tekniker dag ett samt 1 pass dag två.

Vår läkare Lars Thelin som också var läkare under JSM i år i Tranås kommer även ha ett kort teoretiskt pass om hälsa, vätske bantning och vad kroppen behöver för att hålla sig frisk vid hård träning.

Alla får sova över på klubben då vi kommer att grilla på kvällen samt ha roliga aktiviteter utanför klubben - kanske en volleyboll turnering där vi får visa våra sämre färdigheter med boll eller så kan vi åka iväg och bada då badstranden ligger tre steg bort och är det regn så kan vi titta på fight på klubben ... Det handlar om att ni ungdomar ska träffa andra likasinnade ungdomar och ha roligt tillsammans både när ni tränar thaiboxning och helt enkelt bara hänger ..

Vi bjuder på all mat - Frukost, lunch , middag samt mellis (skriv allergier eller matpreferenser vid anmälan)

Vad behöver du ha med dig ?

- Handskar
- Benskydd
- Tandskydd
- Vattenflaska
- Träningskläder till alla passen
- Liggunderlag, kudde och täcke om ni vill sova över
- Sköna kläder när ni inte tränar
- Handduk och Badkläder
- Extra snacks eller mellis om man vill ha på kvällen (annars så ligger willys vägg i vägg)

Saknar man någon utrustning så vill vi veta det i anmälan så kan vi ta fram låneutrustning.

Datum : 21-22 Juni -2023

Plats : Norra järnvägsgratan 25 (bakom Willys Britsarvet)

Vi börjar kl 10 på onsdagen med samling/ mingel för att lära känna varandra lite innan vi kör igång med första passet kl 10.30 och slutar på torsdag kl 13.00 efter lunch och avtackning .

Muay thai lägret är **kostnadsfri** och anmälan görs till **nadjafelicia@gmail.com** senast 15 juni.

Först till kvarn gäller (ca 30 platser finns).