



# Träningshelg 26-27/1



## Zonträning Emmaboda

### Lördagen 26/1

Anmälan tisdag 22/1

4 Banor



Nybro OK

## Söndagen 27/1 Svartbäcksmåla

Anmälan torsdag 24/1 till Jonas 076-760 38 28

Samling klubbstugan kl 10.00

- Korta slingor (Banor)
  - Backträning
  - Skidor för de som vill
  - Bad i Nybro simhall
- Ta med fika/mat

## Söndagsträning 27/1

Endast innepass kl 19-20 i Torsås sporthall

- Poängtävling styrka i par