



Roimh aclaíocht

Ith 2-3 uair an chloig roimh aclaíocht chun cabhrú leat an leas is fearr a bhaint as seisiún traenála agus as cluichí.

Seo iad roinnt béilí le triail a bhaint astu:



Tósta (cuir banana, im cnónna nó pónairí bÁCáilte leis mar bharrán)



Práta bÁCáilte le pónairí, le tuinnín nó le sicín agus salsa



Fillteog le líontaí amhail cáis, humas agus glasraí



i dteannta

GAA
WHERE WE ALL BELONG

LGFA
PEIL na mBAN

THE GAMOGIE ASSOCIATION

SFS004 V1:0824 Dáta athbhreithnithe: Lún. 2026