

Multiläger Inline/Barmark/Föreläsning

Hjärtligt välkomna till Motala önskar tränarstaben och Motala AIF

Vi ser fram mot en spännande helg i Motala

Preliminärt tids schema

Fredagen den 13 april

16:00 - 17:00	Upprop, gruppindelning och rumsfördelning.
17:00 - 20:00	Inlinesträning i ishallen.
20:00 - 20:30	Dusch och ombyte
20:30 - c:a 21:30	Kvällsmat, korv och mos + Mingel + Gåbingo.

Lördagen den 14 april

07:30 - 09:00	<i>Frukost</i>
09:30 - 11:45	Inlinesträning i ishallen.
12:00 - 13:30	<i>Lunch. (Pasta med köttfärssås)</i> Föreläsning.
14:30 - 16:00	Barmarksträning.
17:00 - 18:00	<i>Middag. (Helstekt kotlettrad med potatisgratäng)</i>
18:30 - 20:00	Inlinesträning i ishallen.

Söndagen den 15 april

07:30 - 09:00	<i>Frukost</i>
09:00 - 11:30	Inlinesträning i ishallen, alt bilprovningen.
12:00 - 13:00	<i>Lunch. (Pannbiff med potatis, sås, stekt lök och lingon)</i>
13:30 - 15:30	Inlinesträning i ishallen.

Ta med kläder för Inlines- samt barmarksträning. Det vackra boendet kanske till och med inbjuder till ett bad i Varamon, så varför inte ta med badkläderna.



Motala AIF Skridskoklubben Skrinna.



Motala AIF Skrinnarna

Inbjuder alla åldrar/kunskapsnivåer

Vi kommer att åka inomhus i Ishallen (Bangårdsgatan) och förhoppningsvis även ute på vår Inlinesbana (Dynamovägen) belägen vid Bilprovningen.

Start fredagen den 13/4 kl. 17.00 i Ishallen
Avslutning söndagen den 15/4 c:a kl. 15.30 - 16.00

Boende: Vandrarhem, (tag med lakan) i 4 bäddsrum
Mat: Korv och mos, 2xfrukost, 2xlunch, 1 middag
All matservering kommer att ske i Ishallen.

Kostnad: 900:- /person.

Anmälan: senast 1/4
ange specialkost
vem ni vill dela rum med
ålder och kunskapsnivå

Mejla dessa uppgifter till Mats

Lägeravgiften sätts in på PG. 39 15 24 – 6
Anmälan godkänd först efter betalning

Huvudtränare:

Leif Axelsson

Övr. Daniel Friberg, Roger Brask, Tommy Axelsson, Martin Friberg, Martin Rehnström

Frågor besvaras av

Mats Åkesson Tel: 0141-55 910, 070-52 55 910 E-post: akessonmats@telia.com

Peter Andersson Tel: 0141-57 719, 070-81 57719 E-post: pete59@live.se