



TRÄNINGSSCHEMA TOMELILLA AIS



Kl	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag	Kl
11:00						Motionsgruppen 11:00 – 13:00 Kenny	11:00
11:15							11:15
11:30							11:30
11:45							11:45
12:00							12:00
12:15							12:15
12:30							12:30
12:45							12:45
13:00							13:00
16:30							
16:45							16:45
17:00		Blå Grupp 17:00 – 18:00 Oscar & David T		Blå Grupp 17:00 - 18:15 Andreas & Maria/Christer			17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45							17:45
18:00							18:00
18:15							18:15
18:30		Röd + *Grå Grupp*					18:30
18:45				Röd + Grå Grupp 18:30 – 19:45 Andreas & Maria/Christer	Seriematcher Seniorlaget		18:45
19:00		18:15 – 19:15					19:00
19:15						19:15	
19:30	Grupp	Oscar & David T	Svart + Grå Grupp				19:30
19:45							19:45
20:00	Svart + Grå + Röd		19:30 – 21:00				20:00
20:15	19:30 – 21:00						20:15
20:30	Fri Träning	Svart + *Grå Grupp*	Roger Nilsson	Motionsgruppen 20:00 - 21:30 Kenny			20:30
20:45	Isak öppnar/stänger hallen	19:30 – 21:00 Oscar, David T					20:45
21:00							21:00
21:15						21:15	
21:30						21:30	
21:45						21:45	
22:00						22:00	



Tränare	Telefon
Andreas Cederholm	0702 - 52 26 79
Oscar Berg	0733 - 61 81 82
David Tykesson	0733 - 92 74 95
Roger Nilsson	0708 - 19 09 97
Maria Jönsson	0704 - 04 52 17
Christer Nilsson	0702 - 62 17 63



* Grå Grupp väljer fritt om man vill träna med röd eller svart grupp på Tisdagar

VÄLKOMNA!