



## JULLOVSTRÄNING 2010 -2011

För grupperna T1 - T5 (My, Cr & Te har julleddigt).

TRÄNINGSDAGAR & TIDER								
VECKA	DATUM	DAG	T1 & T2	T3	T4	T5	TOT ANT BANOR	
v 51 - 2010	20 dec	Måndag	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	Lediga	Lediga	6 banor	
	21 dec	Tisdag	20.30 - 22.00	20.30 - 22.00	Lediga	Lediga	6 banor	
	22 dec	Onsdag	19.30 - 21.30	16.00 - 18.00	Lediga	Lediga	2-6 / 2 banor	
	23 dec	Torsdag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	
	24 dec	Fredag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	
	25 dec	Lördag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	
	26 dec	Söndag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	
v 52 - 2010	27 dec	Måndag	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	Lediga	6 banor	
	28 dec	Tisdag	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	Lediga	Lediga	2 - 3 banor	
	29 dec	Onsdag	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	2 - 3 banor	
	30 dec	Torsdag	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	Lediga	Lediga	2 - 3 banor	
	31 dec	Fredag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	
	1 jan	Lördag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	
	2 jan	Söndag	Eventuellt träning. Tränarna återkommer om detta i så fall!					
v 1 - 2011	3 jan	Måndag	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	Lediga	6 banor	
	4 jan	Tisdag	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	2 - 3 banor	
	5 jan	Onsdag	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00	2 - 3 banor	
	6 jan	Torsdag	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	Lediga	Lediga	2 - 3 banor	
	7 jan	Fredag	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	Lediga	Lediga	2 - 3 banor	
	8 jan	Lördag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	
	9 jan	Söndag	Lediga	Lediga	Lediga	Lediga	--	

Var snäll och meddela din tränare när du inte kommer till ett träningspass!

Från och med måndag den **10 januari** tränar alla grupper på vanliga dagar och tider!



E-post: [ludvikasimsallskap@telia.com](mailto:ludvikasimsallskap@telia.com)  
Hemsida: [www.ludvikasimsallskap.se](http://www.ludvikasimsallskap.se)

L - Ledare  
S - Simmare  
S - Supportar

TILLSAMMANS

