

# Strömnäs och Kempas Handbollsskola 2011



## Söndag



Incheckning	15.00 - 17.00
Taco m.m	18.00 - 20.00

## Menu:

### Söndag

Tacobuffé

### Måndag

Lunch: Pasta Carbonara

Middag: Sprödbakad torsk, potatis

### Tisdag

Lunch: Korv stroganoff, ris

Middag: Kycklingfilé, ris Mangoraja

### Onsdag

Lunch: Köttbullar, stuvade makaroner

Middag: Grillad fläskytterfilé,

potatisgratäng

### Alla dagar

Salladsbuffé, bröd & smör  
samt mjölk/måltidsdryck

## Måndag

	F-P 96-97 Kempa	F 97-98 Norrmejerier	P 98-99 Polarbröd	F 99 Team Sportia
07.00-08:00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.15-09.30	Jenny			Knäkontroll
09.40-10.55		Mikael		
11.00-12.15			Natalie	
12.00-13.15	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.15		Knäkontroll		Mikael
14.15-15.30	Natalie			
15.30-16.45			Jenny	
16.30-17.45	Middag	Middag	Middag	Middag
17.45-19.00	Knäkontroll		Knäkontroll	Julia
19.15-20.30		Julia		
ca 21:00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

## Tisdag

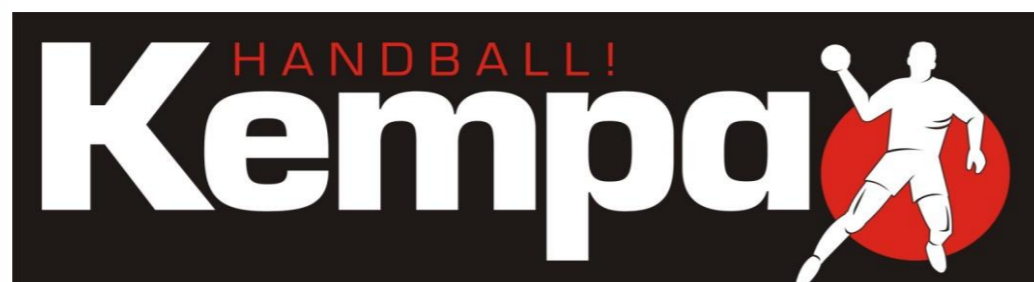
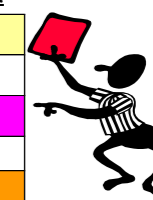
	F-P 96-97 Kempa	F 97-98 Norrmejerier	P 98-99 Polarbröd	F 99 Team Sportia
07.00-08:00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.15-09.30	Mikael	Yoga 8.30		Yoga 8.30
09.40-10.55	Yoga 10.00		Yoga 10.00	Natalie
11.00-12.15		Jenny		
12.00-13.15	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.15	Fadderakt.		Mikael	
14.15-15.30				Jenny
15.30-16.45		Natalie	Fadderakt.	
16.30-17.45	Middag	Middag	Middag	Middag
17.45-19.00	Julia	Fadderakt.		Fadderakt.
19.15-20.30			Julia	
ca 21:00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

## Onsdag

	F-P 96-97 Kempa	F 97-98 Norrmejerier	P 98-99 Polarbröd	F 99 Team Sportia
07.00-08:00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.15-09.30			Natalie	
09.40-10.55		Mikael		
11.00-12.15	Jenny			
12.00-13.15	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.15				Mikael
14.15-15.30	Natalie			
15.30-16.45	Massage F	Massage F	Jenny	Massage F
16.30-17.45	Middag	Middag	Middag	Middag
17.45-19.00	Massage P	Julia	Massage P	
19.15-20.30				Julia
ca 21:00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

## Torsdag

	F-P 96-97 Kempa	F 97-98 Norrmejerier	P 98-99 Polarbröd	F 99 Team Sportia
07.00-08:00	Städ/Frukost			
08.00- 11.30	Internmatcher / Städ			
11:45	Avslutning & Lättlunch			



Tack till våra sponsorer:



Gör gott.

