

# Strömnäs och Sportringen / Adidas Handbollsskola 2014

## Söndag

Incheckning	15.00 - 17.00
Taco m.m	18.00 - 20.00

## Menu:

### Söndag

Tacobuffé

### Måndag

Lunch: Pasta Carbonara

Middag: Köttbullar med mos

### Tisdag

Lunch: Rödspätta med rostad potatis

Middag: Kycklingklubba Mangoraja Ris

### Onsdag

Lunch: Spagetti och köttfärsås

Middag: Grillat kött med klyftpotatis & bearnaisesås

### Alla dagar

Salladsbuffé, bröd & smör

samt mjölk/måltidsdryck

## Måndag

	F 01-02 Polarbröd	F 00-02 Servera	P 01-02 Norrmejerier	F 00-02 Adidas	P&F 98-00 Sportringen
07.00-08.00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.00-09.05	Erik/Rijad				
09.05-10.10			Lisa/Rijad	Fadderakt.	
10.10-11.15	Fadderakt.	Erik/Lisa			Utehandboll
11.15-12.20				Rijad/Lisa	
12.00-13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.05			Utehandboll		Erik/Rijad
14.05-15.10		Amanda/Lisa			
15.10-16.15	Amanda/Lisa	Fadderakt.		Utehandboll	Fadderakt.
16.15-17.20			Erik/Amanda		
16.30-18.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18.00-19.05	Utehandboll		Fadderakt.		Andreas/Jonathan
19.05-20.10		Utehandboll		Andreas/Jonathan	
ca 21.00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

## Tisdag

	F 01-02 Polarbröd	F 00-02 Servera	P 01-02 Norrmejerier	F 00-02 Adidas	P&F 98-00 Sportringen
07.00-08.00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.00-09.05		Fadderakt.			Rijad/Amanda
09.05-10.10	Amanda/Lisa		Fadderakt.		
10.10-11.15		Utehandboll		Rijad/Lisa	
11.15-12.20	Fadderakt.		Erik/Amanda		
12.00-13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.05				Fadderakt.	MV Rijad/Amanda/Lisa
14.05-15.10	Utehandboll	Erik/Rijad			
15.10-16.15			MV Rickard/Lisa/Amanda		Utehandboll
16.15-17.20				Erik/Rickard	
16.30-18.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18.00-19.05	Andreas/Louise/Jonathan		Utehandboll		Fadderakt.
19.05-20.10		Andreas/Louise/Jonathan		Utehandboll	
ca 21.00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

## Onsdag

	F 01-02 Polarbröd	F 00-02 Servera	P 01-02 Norrmejerier	F 00-02 Adidas	P&F 98-00 Sportringen
07.00-08.00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.00-09.05		Rijad/Rickard			
09.05-10.10	Erik/Rickard		Fadderakt.		Massage
10.10-11.15				Erik/Lisa	
11.15-12.20	Fadderakt.		Rijad/Lisa		Fadderakt.
12.00-13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.05		MV Rickard/Rijad	Massage		
14.05-15.10				Massage	Erik/Rijad
15.10-16.15	MV Rickard/Rijad	Massage			
16.15-17.20				MV Rickard/Jonathan	
16.30-18.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18.00-19.00		Fadderakt.	Andreas/Louise/Jonathan	Fadderakt.	
19.00-20.00	Massage				Andreas/Louise/Jonathan
20.00-21.00	Ledar-/faddermatch				
ca 21.30	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

## Torsdag

	F 01-02 Polarbröd	F 00-02 Servera	P 01-02 Norrmejerier	F 00-02 Adidas	P&F 98-00 Sportringen
07.00-08.00	Städ/Frukost				
08.00- 11.30	Internmatcher / Städ				
11.45	Avslutning & Lättlunch				

Tack till våra sponsorer:



Gör gott.

