

Strömnäs och Sportringen / Adidas Handbollsskola 2015

Söndag



Incheckning	15.00 - 17.00
Taco m.m	18.00 - 20.00

Måndag

	Polarbröd	Piteortens chark	ICA Kvantum	Adidas	Sportringen
07.00-08.00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.00-09.05	Jessica/Fatos				
09.05-10.10			Amanda/Rijad	Fadderakt.	
10.10-11.15	Fadderakt.	Jessica/Fatos		Tobias/Rijad	Utehandboll
11.15-12.20				Lunch	Lunch
12.00-13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.05			Utehandboll		Jessica/Fatos
14.05-15.10		Tobias/Amanda			
15.10-16.15	Tobias/Rijad	Fadderakt.		Utehandboll	Fadderakt.
16.15-17.20			Jessica/Fatos		
16.30-18.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18.00-19.00	Utehandboll				Rijad
19.00-20.00		Utehandboll	Fadderakt.	Fatos/Rijad	
20.00-21.00	Målvaktsspecial med alla målvakter Jessica				
ca 21:00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

Tisdag

	Polarbröd	Piteortens chark	ICA Kvantum	Adidas	Sportringen
07.00-08.00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.00-09.05	Jessica/Fatos			Utehandboll	Rijad
09.05-10.10	Jessica/Fatos	Fadderakt.	Fadderakt.		
10.10-11.15	Fadderakt.			Rijad	Fadderakt.
11.15-12.20			Jessica/Fatos		
12.00-13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.05		Elin/Rijad		Fadderakt.	Massage
14.05-15.10			Utehandboll		
15.10-16.15	Målvaktsspecial med alla målvakter Jessica				
16.15-17.20					
16.30-18.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18.00-19.00	Utehandboll	Rijad			
19.00-20.00				Elin/Rijad	
20.00-21.00		Massage			
ca 21:00	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

Menu:

Söndag

Tacobuffé

Måndag

Lunch: Köttbullar med mos

Middag: Kyckling med klyftpotatis

Tisdag

Lunch: Fisk med rostad potatis

Middag: Lasagne

Onsdag

Lunch: Pyttipanna med ägg

Middag: Glazad fläsktferfilé med pommes frites

Alla dagar

Salladsbuffé, bröd & smör samt mjölk/måltidsdryck

Onsdag

	Polarbröd	Piteortens chark	ICA Kvantum	Adidas	Sportringen
07.00-08.00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
08.00-09.05		Amanda/Rijad			
09.05-10.10	Amanda/Rijad		Fadderakt.		Utehandboll
10.10-11.15		Fadderakt.		Rijad	
11.15-12.20	Fadderakt.		Rijad		
12.00-13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00-14.05		Jessica/Fatos		Massage	
14.05-15.10					Jessica/Fatos
15.10-16.15	Jessica/Fatos		Massage	Jessica/Fatos	Fadderakt.
16.15-17.20					
16.30-18.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18.00-19.00	Massage	Utehandboll	Amanda/Fatos	Fadderakt.	
19.00-20.00					Amanda/Jessica
20.00-21.00	Ledar-/faddermatch				
ca 21:30	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika	Kvällsfika

Torsdag

	Polarbröd	Piteortens chark	ICA Kvantum	Adidas	Sportringen
07.00-08.00	Städ/Frukost				
08.00- 11.30	Interntmatcher / Städ				
11:45	Avslutning & Lättlunch				



I ack till våra sponsorer:



1