

# V.31 SJÖORMARNA FÖDDA 2015/2016

Omklädningsrum: 20

## Måndag

08:00-08:30	Inskrivning
09:00-09:50	Ispass
10:30-11:00	Rörlighet
11:15-11:45	Lunch
12:00-12:30	Vila
12:30-13:00	Omklädningsrum
13:00-13:50	Ispass
14:10-14:25	Mellanmål
14:30-15:20	Fys

## Tisdag – Torsdag

08:30-09:00	Samling & Ombyte
09:00-09:50	Ispass
10:30-11:00	Rörlighet
11:15-11:45	Lunch
12:00-12:30	Vila
12:30-13:00	Omklädningsrum
13:00-13:50	Ispass
14:10-14:25	Mellanmål
14:30-15:20	Fys

## Fredag

10:00-10:10	Samling & Ombyte
10:10-11:00	Fys
11:00-11:30	Vila
11:30-12:00	Lunch
12:30-13:00	Omklädningsrum
13:00-13:50	Ispass
14:30-15:00	Rörlighet
15:10-15:30	Mellanmål
	Hem



TIF SOMMARCAMP SJÖORMARNA