

V.31 PALMerna FÖDDA 2013/2014

Omklädningsrum: 19

Måndag

08.00-08.30	Inskrivning
08.40-09.30	Fys
09.30-10.00	Omklädningsrum
10.00-10.50	Ispass
11.45-12.15	Lunch
12.15-13.00	Vila
13.00-13.30	Rörlighet
13.30-14.00	Omklädningsrum
14.00-14.50	Ispass
15.10-15.30	Mellanmål
15.30-16.00	Omklädningsrum
16.00-16.50	Ispass

Tisdag – Torsdag

08.20-08.30	Samling & Ombyte
08.40-09.30	Fys
09.30-10.00	Omklädningsrum
10.00-10.50	Ispass
11.45-12.15	Lunch
12.15-13.00	Vila
13.00-13.30	Rörlighet
13.30-14.00	Omklädningsrum
14.00-14.50	Ispass
15.10-15.30	Mellanmål
15.30-16.00	Omklädningsrum
16.00-16.50	Ispass

Fredag

09.20-09.30	Samling & Ombyte
09.30-10.20	Fys
10.20-11.00	Omklädningsrum
11.00-11.50	Ispass
12.10-12.40	Lunch
12.40-13.45	Vila
13.45-14.15	Rörlighet
14.30-15.00	Omklädningsrum
15.00-15.50	Ispass
16.00-16.15	Mellanmål
	Hem



TIF SOMMARCAMP PALMERNA