



## Hej alla F18 och F16!

Först ett stort tack till alla som var i Göteborg. Vilket härligt gäng vi är!

Här kommer kort information om starten för F18 och F16, tider och upplägg.

Allt är uppdaterat på [laget.se](http://laget.se) för F18 och F16.



### V32

Mån 18.00-19.30 Bollpass hall Bergvreten (**Dam och F18**)

Tis 19.30-21.00 Bollpass hall Bergvreten (**Endast F16**)

Ons 18.00-19.30 Bollpass hall Bergvreten F18+F16

Tor 19.30-21.00 Bollpass hall Bergvreten F18+F16

Lör 9.00-16.00 Tester, hall Fjärdhundra Sporthall F18+F16

Sön 10.00-15.00, Träningsmatcher 11.00 och 13.00, hall Fjärdhundra Sporthall

### V33

Mån 18.00-19.30 Bollpass hall A+B Idrottshuset (Dam, F18 och F16)

Ons 17.00-19.30 Gym+bollpass, hall Idrottshuset A och B (F18+F16)

Tor 18.00-19.30 Bollpass, hall idrottshuset B (F18 och F16)

Fre-Sön Föreningsläger (**F18 Fre-sön, F16 Lör-Sön**)



**OBS!** Glöm inte att ni får använda **Magasinet** på deras bemannade tider **gratis** under sommaren, gäller samtliga F18 och F16. Håll koll på deras hemsida om vilka tider som gäller.  
[www.magasinetenkoping.se](http://www.magasinetenkoping.se)

Anmäl er i receptionen så dom kan göra en notering att ni är där. Har ni funderingar om rutinen på Magasinet skicka ett sms till någon av ledarna så hjälper vi dig.

(se tidigare upplägg för sommarträning med Gym och löpning) tveka inte att höra av dig till oss

ledare om du har fundering på passen. Träna gärna i grupp 🙌

Trevlig sommar!!



Mathias Eriksson, 076-020 50 71

Roger Andersson, 070-090 95 16

Sara Eriksson, 076-020 50 71

Ludvig Roswall, 070-770 00 82

Markus Lundgren, 072-300 78 36

Emma Lundgren, 070-851 90 98