

EFTERSÄSONG 2019 VECKA 15—20

Vi vill tacka alla för en toppensäsong och ser fram emot eftersäsongen innan vi alla kan gå på sommarlov. Under eftersäsongen kommer **ALLA** färggrupper ha barmarksträning två gånger i veckan, där fokuserar vi på kondition-och styrketräning.

OBS: ISTRÄNING gäller endast för tävlingsåkare i grupperna: GULD, BLÅ, SILVER, LILA, ORANGE, CERISE

VECKA 15

måndag	8/4	Is	18,00—18,50 19,00—20,20 20,30—21,50	Orange+GYLLENE SKRIDSKOR GRUPPER Silver+Lila Guld+Blå
tisdag	9/4	Is	18,00—19,20 19,30—20,20 20,30—21,50	Lila+Orange Silver+Blå(OBS! Blå till 20,50) Guld
onsdag	10/4	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+Silver+Lila+Orange
torsdag	11/4	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+Silver+Lila+Orange

VECKA 16

måndag	15/4	Is	18,00—18,50 19,00—20,20 20,30—21,50	Orange+Cerise Silver+Lila Guld+Blå
tisdag	16/4	Is	18,00—19,20 19,30—20,20 20,30—21,50	Silver+Orange Lila+Cerise Guld+Blå
onsdag	17/4	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+Silver+Lila+Orange

VECKA 17

måndag	22/4	Is	18,00—18,50 19,00—20,20 20,30—21,50	Orange+Cerise Silver+Lila Guld+Blå
tisdag	23/4	Is	18,00—19,20 19,30—20,20 20,30—21,50	Lila+Cerise Silver+Orange Guld+Blå
onsdag	24/4	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+silver+Lila+Orange
torsdag	25/4	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+Silver+Lila+Orange

VECKA 18

måndag	29/4	Is	18,00—18,50 19,00—20,20 20,30—21,50	Orange+Cerise Silver+Lila Guld+Blå
torsdag	2/5	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+Silver+Lila+Orange

VECKA 19

måndag	6/5	Is	18,00—18,50 19,00—20,20 20,30—21,50	Orange+Cerise Silver+Lila Guld+Blå
tisdag	7/5	Is	18,00—19,20 19,30—20,20 20,30—21,50	Silver+Cerise Lila+Orange Guld+Blå
onsdag	8/5	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+Silver+Lila+Orange
torsdag	9/5	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+Silver+Lila+Orange

VECKA 20

måndag	13/5	Is	18,00—18,50 19,00—20,20 20,30—21,50	Lila+Cerise Silver+Orange Guld+Blå
tisdag	14/5	Is	18,00—19,20 19,30—20,20 20,30—21,50	Lila+Cerise Silver+Orange Guld+Blå
onsdag	15/5	Gymnastik	18,00—18,50 19,00—19,50	Cerise+Gul+Vinröd+Röd+Aprikos+Rosa Guld+Blå+silver+Lila+Orange
torsdag	16/5	Brännboll	17,00—18,50	FÖR ALLA GRUPPER inkl FAMILJER

OBS! **Alla istider är i ÅBY ISHALL och all gymnastik är på VALLHAMRA IDROTTSPLATS!**
Ta med Dig till **Isträningen**: skridskor, skydd, torktrasa och klädsel till isen!
Ta med Dig till **gymnastiken**: gympaskor, gympakläder, hopprep! **Vi är utomhus!**
Ta med Dig till **brännbollen**: picknickkorg och hela familjen!
Vid ösregn är gymnastiken inställd!

Vi räknar med att alla tävlingsåkarna kommer att delta i isträningen i Åbyishall.
Om man väljer att avstå meddela det omgående till Imi. (0706262610)

Priser för eftersäsongis i Åby ishall:

Guld och Blå = 1 400:-

Silver och Lila = 1 250:-

Orange = 1 000:-

Cerise = 900:-

Denna summa sätter var och en in på konto 355-4870, Partille konståkning senast 30/5.

Märk betalningen med Grupp och Åkarens namn. (ex Blå, Anna Andersson)

OBS! GYMNASTIKEN är AVGIFTSFRI!