

HELENEHOLMS IF

# TRÄNING



Gäller from oktober 2008-1 maj 2009

*För er som vill byta grupp –är det bara att leta upp en grupp som passar i ålder, tid och plats:  
Frågor besvarar Maria Kvant på tel: 040-19 42 20 eller mail: [maria@heleneholmsif.se](mailto:maria@heleneholmsif.se)  
det kostar 200:-(om du är mellan 0-15år) att träna ett helt år hos oss.*

**Måndagar:** Kastträning 1982-1994 kl. 17.00 tränare Jonas Athleticum

**Tisdagar:** Födda 1994-1996 kl. 18.30-20,00 tränare Ola & Fredrik  
Athleticum

Kastträning 1982-1994 kl. 18.00 tränare Jonas Athleticum

**Onsdagar:** Födda 1996-1998 + (6-10år) kl. 18.00-19.30 tränare Sebastian,  
Maria , Fredrik, Malin & Mila Annebergsskolan och Högaholmsskolan (välj plats-  
tränarna alternerar)

Friidrottsskola: 17-18 eller 18-19tränare Sabina & Louise  
Kungshögsskolan

Kastträning 1982-1994 kl. 17.00 tränare Jonas Athleticum/kastplan

**Torsdagar:** Födda 1994-1996 kl. 18.30-20.00 tränare Ola & Fredrik  
Athleticum

Kastträning 1982-1994 kl. 18.00 tränare Jonas  
Athleticum

**Fredagar:** Friidrottsskola: kl. 17.30-19 tränare  
Vera **Motionshallen( källaren i Sporthallen)**

Födda 1996-1998 kl. 18-19.30 tränare Andreas & Ola

Athleticum

Födda 1999 kl. 18-19.30 tränare Elin

Athleticum

**Lördag:** Friidrottslek kl. 10-11 (4-6år) tränare Veronika Sundsbrohallen –Aerobic  
hallen Bunkeflostrand

**Olika dagar varje vecka:**  
Träning för alla födda tom  
1997  
Ring Galina för information  
om träningsdagar träningen  
startar 17.30  
Tel: 0737-793693

VÄLKOMNA!