



MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 33/2017

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0900-0945	Fysisk Simonsen	Fysisk Simonsen	Fysisk Simonsen	Fysisk Simonsen	Fysisk Simonsen
1030 – 1130	Isøkt med Espen Sæther	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person	Isøkt med Person
1130 – 1200	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
1200 - 1230	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300 – 1345	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk	Ballspill/ Kølleteknikk
1415 – 1515	Isøkt med Espen Sæther	Isøkt med Lasse Breivold	Isøkt med Lasse Breivold	Isøkt med Sæther/Person	Isøkt med Person
1530-1600	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske	Stretch/frukt/ Væske
1630-1700	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere	Spill på is med Gruppeledere
1700-1730	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe	Dusj og rydding av garderobe

Gruppeledere:

Christer Simonsen tlf.97984338

Steffen Ratejczak tlf.

Andreas Johansen tlf. 97417270

Jon Rafoss tlf. 90947887

Strykemerker og varmpresser.



www.transferxpress.no
en merkebedrift for ditt idrettslag, forening, bedrift m.m.

Dekk&Konseptklær.



www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.



www.displayas.no