



KIWI mini
pris



MASTERPLAN GRUPPE 3 I UKE 8/2020

Gruppe 3 skal ha garderobe 5 og 6

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0900-0945	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen	Fysisk Michael Kleppen
1030 – 1130	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak	Isøkt med H. Ratejczak
1130 – 1200	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj	Dusj
1200 - 1230	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1300 – 1345	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori	Gymsal/Teori
1415 – 1515	Isøkt med Ø. Olsen	Isøkt med Ø. olsen	Isøkt med M. Andresen	Isøkt med M Andresen	Isøkt med M Andresen
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

Målvakter Gruppe 3 har målvakt trening med på Aleksander Johnsen i øktene før lunsj.

Gruppeledere:

Henrik Ratejczak tlf. 93884818

Shafaat Hashim tlf. 94890908

Dennis Rystad tlf. 45137232

Strykemerker og varmpresser.



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

Dekk&Konseptklær.

RUSS X PRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no