



TRÄNARSHEMA VINTERN 11/12

	2011 - Onsdag Tjärnaängsskolan	2012 - Måndag Tjärnaängsskolan	Onsdag YA-arena	Lördag Klubben	Söndag Klubben	Söndag Maserhallen	
Träning	17:20-18:30 Gympa, innebandy	17:20-18:30 Gympa, innebandy	Velodrom 18.30-20.00	10.00 Utecykling	10.00 Utecykling	16.45-18.00 Spinning	
v 44	Roger Karlsson	Uppehåll		Tomas Frimodigs	Frivillig skrivning i Gästboken	Medley	
v 45	Roger Karlsson			Stickan Eriksson		Medley	
v 46	Stickan Eriksson			Patrik Moris		Medley	
v 47	Roger Karlsson			Per Arvidsson		Medley	
v 48	Lars Görs			Christer Claar		Medley	
v 49	Roger Karlsson			Thomas Löfgren		Medley	
v 50	Roger Karlsson			Stickan Eriksson		Medley	
v 51	Roger Karlsson			Uppehåll		Uppehåll	
v52 - 01	Juluppehåll! Julklappar, julskinka, mm.						Juluppehåll!
v 2	Uppehåll			Patrik Moris		Medley	
v 3	Uppehåll			Daniel Ekström	Medley		
v 4	Uppehåll			Tomas Frimodigs	Medley		
v 5	Uppehåll			Stickan Eriksson	Medley		
v 6	Uppehåll			Janne Jakobsson	Medley		
v 7	Uppehåll			Daniel Ekström	Medley		
v 8	Uppehåll	Lars Görs		Christer Claar	Medley		
v 9	Uppehåll			Tomas Frimodigs	Medley		
v 10	Uppehåll			Janne Jakobsson	Medley		
v 11	Uppehåll			Per Arvidsson	Medley		
v 12	Uppehåll			Fredrik Frykberg	Medley		
v 13	Uppehåll	Lars Görs		Daniel Ekström	Medley		
v 14	Uppehåll	Roger Karlsson		Patrik Moris	Medley		

* Titta efter/notera aktiviteter/ändringar i hemsidans gästbok! Använd denna sida [mer](#) för info om träning!

* **Om och när tiderna inte passar Dig som ledare, kontakta själv tänkbar ersättare (se nedan)!**

* Se till att "dra med" så många träningsvilliga som möjligt till träningarna, gammal som ung.

* Ju fler närvarande på träningarna desto bättre kvalitet på passet för samtliga!!

Tränare:		
Patrik Moris	070-5397631	patrik.moris@bahnhof.se
Sören Kvist	0243-13325, 2166054	070- soren.k@bck.nu
Stickan Eriksson	076-1133212	stig.e@bck.nu
Tomas Frimodigs	0243-83533, 6978188	070- tomas.f@bck.nu
Micke Blomqvist	073-0705600	mikael.b@bck.nu
Daniel Ekström	070-523 25 56	daniel@viati.se
Anders Haritz	070-2770810	anders.h@bck.nu
Christer Claar	070-9804098	christer.c@bck.nu
Jan-Erik Fröberg	070-213 26 44	mattias.f@bck.nu
Lars Görs	070-6550638	Lars.Gors@ericcomm.se
Janne Jakobsson	073-6487795	cykeltok@hotmail.com
Fredrik Frykberg	070-4284744	fredrik.frykberg@hotmail.com
Per Arvidsson	070-3982532	per_fleratusen@hotmail.com
Tomas Löfgren	070-6502611	tomas@tomaslofgren.com
Ove Runesson	070-3357258	spals.marie@telia.com
Roger Karlsson	070-5356126	roger.k@bck.nu