

Fritidsaktiviteter för Saltvikselever hösten 2009 och våren 2010, högstadiet

Veckoschema:

Måndag

- Simning och styrketräning vid ÅIC för högstadie (GHS åk 7-9), 14.30-16.00, start 14/9.
- Innebandyträning för tjejer vid ÅIC (GHS åk 7-9), 18.00-19.30.
- Innebandyträning för killar vid ÅIC (GHS åk 7-9), 16.00-17.00.

Tisdag

- Volleybollträning vid ÅIC för tjejer och killar (GHS åk 7-9), 16.00-17.00.
- Ledare Fredrik Boman.

Onsdag

- Bowling varannan onsdag vid Idrottsgården i Mariehamn för tjejer och killar (GHS åk 7-9), 15.30-16.30, start 30/9.

Torsdag

- Innebandyträning vid ÅIC för tjejer och killar (GHS åk 7-9), 16-17.30.

Fredag

- Simning och styrketräning vid ÅIC för högstadie (GHS åk 7-9), 14.30-16.00, start 18/9.

Mer info om aktiviteterna ovan

Måndagar och fredagar är det simning och styrketräning, då går ni ner till Godbyhallen direkt efter skolan och byter om. Sedan bestämmer ni själva om ni vill styrketräna 1,5 timme eller simma 1,5 timme eller om ni vill både styrketräna och simma mellan 14.30-16.00. Ledare på måndagarna och fredagarna är fritidsledarna från Sund, Finström och Saltvik.

På måndagar är det också innebandyträning för den som vill pröva på det.

Om ni har frågor angående innebandyträning skall ni kontakta Niclas Söderlund som är tränare för IF Fram Innebandy (tfn 040 – 77 40 433).

Testa på något nytt?

På tisdagar är det volleybollträning för den som är intresserad. Rekommenderas!
Ledare är Fredrik Boman (tfn 040 – 50 39 345), som har många års erfarenhet av volleybollspelande.

Varannan onsdag åker vi och bowlar till Idrottsgården. Ni åker bussen in till stan och stiger av vid tekniska verken, det är närmaste vägen. Fritidsledarna från Sund, Finström eller Saltvik möter upp er vid Idrottsgården. Bussen hem går 17.05 från bussplan.

På torsdag är det innebandyträning igen för både killar och tjejer, 16.00-17.30.

Anmälningar till dessa aktiviteter görs till fritidsledare Johan Påvals på tfn 489 113, mobil 0457-53 00 729 eller maila johan.pavals@saltvik.ax