

Träningsprogram 2011-2012

Bredaryds SOK

Onsdagar, ungdomsträning	
Datum	Samling
26 Okt	Sporthallen 18.00
2 Nov	Sporthallen 18.00
9 Nov	Sporthallen 18.00
16 Nov	Sporthallen 18.00
23 Nov	Sporthallen 18.00
30 Nov	Sporthallen 18.00
7 Dec	Sporthallen 18.00
14 Dec	Sporthallen 18.00
21 Dec	Sporthallen 18.00
11 Jan	Sporthallen 18.00
18 Jan	Sporthallen 18.00
25 Jan	Sporthallen 18.00
1 Feb	Sporthallen 18.00
8 Feb	Sporthallen 18.00
22 Feb	Sporthallen 18.00
29 Feb	Sporthallen 18.00
7 Mars	Sporthallen 18.00
14 Mars	Avslutning 18.00

Tider: Ungdomsträning

Samling: 17.55, springer iväg: 18.00
 Inomhusträn. lilla gruppen: 18.30-19.30
 Inomh.stora/mellan gruppen: 19.00-20.00
Kontaktperson Mikael H. 070-2718940

Gympa måndagar

Tid: kl. 17.30-18.30
 Plats: Bredaryds skolas gymnasiksal
 Datum: 7/11-2011, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 9/1-2012, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, sportlov, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3
 Ledare: **Annica Höglund** 0370/71574

Torsdagar, klubbträning och Öppet Hus		
Datum	Samling	ÖppetHus-värd
3 Nov	18.00 Klubbstugan	Torbjörn J/Peter Thelin
10 Nov	18.00 Klubbstugan	Marianne o Ulf Eriksson
17 Nov	18.00 Klubbstugan	Carina Svensson/Mats Nylund
24 Nov	18.00 Klubbstugan	Anneli o Per Sigvardsson
1 Dec	18.00 Klubbstugan	Erèn o Thomas Albinsson
8 Dec	18.00 Klubbstugan	Ann-Marie o Bengt Johansson
15 Dec	18.00 Klubbstugan	Lucia Fam. Trofast
12 Jan	18.00 Klubbstugan	Anna Karlsson/Henrik Jonsson
19 Jan	18.00 Klubbstugan	Christina o Peter Aronsson
26 Jan	18.00 Klubbstugan	Lena och Stefan Lindström
2 Feb	18.00 Klubbstugan	Eva och Christer Jansson
9 Feb	18.00 Klubbstugan	Mikael o Ann-Louise Elmblad
16 Feb	18.00 Klubbstugan	Tina W/Bernt Karlsson
23 Feb	18.00 Klubbstugan	Kristina J/Stefan J
3 Mars	18.00 Klubbstugan	Anne T och Stefan S
10 Mars	18.00 Klubbstugan	Boel J o Nils-Åke E

ÖppetHus-värdens uppgifter:

- Från kl. 19.00 serveras kaffe och te till brödet, (detta finns inköpt och är levererat till klubbstugan) kostnad 10:- för vuxen och 5 kr för ungdomar (t.o.m 16 år). Man **måste inte** träna för att fika!
- Fruktar eller ev kakor ordnar värden själv.
- Städning enl städschema, vid förhinder byt med någon annan.

Öppet-Hus träningen startar kl 18.00 ombytta och klara. Träningen består av

distansspas av varjerande längd. Orienteringsvana krävs ej. Målgrupp i första hand från 13 år och uppåt.
 Medtag pannlampa (finns 5st. att låna i klubbstugan).
 Efter träningen duschar och fikar vi.
 Träningsansv: Peter Thelin, Torbjörn Johansson och Mats Nylund

Övriga Aktiviteter

Datum	Samling	Typ av aktivitet	Ansvarig	Tel
15 Dec	Klubbstugan	Julrushen	Håkan S/Ina S	0370-80808
4 Feb	Klubbstugan	Planeringskonf.	VG	
9 Jan	Eskilstorp	Långpass	Fam. Johansson	0370-85018
16 Jan	Gnosjö	Långpass	Fam. Elmblad	0370-98353
23 Jan	Hamra	Långpass	Fam. Ask	0370-84035
30 Jan	Torskinge	Långpass	Nylund/Svensson	0370-88031
6 Feb	Anderstorp	Långpass	Svensson/Turesson	0371-15145
13 Feb	Bredaryd (Surahalla)	Långpass	Henrik Jonsson	0370-85060
20 Feb	Värnamo	Långpass	Fam. Sigvardsson	0370-12045
27 Feb	Fryele	Långpass	Fam Andersson	0370-695005
06-mar	Reftele	Långpass	Westin/Karlsson	0371-20784
BSOK.s planeringsdag Lördag 22 Januari 2011. Missa inte det!				

Tid och plats meddelas genom klubbmeddelande i Värnamo Nyheter (annonser@varnamonyheter.se) och på klubbens hemsida (hansson.037131638@telia.com). Detta ansvarar varje träningsansvarig själv för. Alla träningsugna skall vara ombytta och klara för träning kl. 10:00.

Välkommen med på våra aktiviteter!
I BSOK står vi för Bra Sammanhållning Och Kamratskap