



## *Motions- och Idrottsföreningen för synskadade i Göteborg*

### **Veckoschema motions- och träningsaktiviteter 2010**

Måndag	Gymnastik	18.00 – 19.00	Dalheimers hus
	Curling	19.00 - 21.00	Dalheimers hus
Tisdag	Elektronskytte	16.00 - 21.00	Dalheimers hus
Onsdag	Simning	9.00 - 11.00	Sörredsbadet
Torsdag	Promenader	18.00 - 20.00	MIS stuga 7, Skatås Ledsagare finns
Söndag	Promenader	11.00 - 13.00	MIS stuga 7, Skatås Ledsagare finns

I MIS stugan – nr 7 i Skatås – finns kaffe och dricka att köpa.

Anmälan till samtliga aktiviteter görs till Berit Sandsjö, telefon 031-367 98 29, 0706-29 45 79 eller e-post [berit.sandsjo@srfgoteborg.se](mailto:berit.sandsjo@srfgoteborg.se)

**VÄND!**

## Preliminär aktivitetsplan 2010

28 februari	Showdownturnering Stuga 7, Skatås, med start 09.00
14-21 mars	Skidvecka Lövåsgården, Idre
25 mars	Årsmöte, Stuga 7, Skatås, kl. 19.00-20.30
28 mars	Promenad med våffelserving, Stuga 7, Skatås, kl 11.00-13.30 Avgift
25 april	Tipspromenad i Skatås, kl 11.00
15 maj	Vandring, Hisingsparken
27 maj	Medlemsmöte, Stuga 7, Skatås, kl. 19.00-20.30
Juni	Tandemcykling, endagstur, intresseanmälan önskas
14 juni – 16 augusti	Aktiviteter Lilla Amundön måndagar kl 18.00-20.00
Augusti	Fler- alt endagstur kanotpaddling
Augusti	Fjällvandring
En tors i aug/sept	Vandarmärkestagning i Skatås
26-29 augusti	Aktivitetshelg
September	Tjejjåing
24 september	Räkfest, Stuga 7, Skatås, kl. 19.00
16 oktober	Långvandring i Göteborgsområdet
24 oktober	Tipspromenad, Stuga 7, Skatås, kl. 11.00
11 november	Medlemsmöte, Stuga 7, Skatås, kl. 19.00-20.30
5 december	Glögglunk, Stuga 7, Skatås, kl. 11.00 – 13.30 Avgift

Vi kommer även med kort varsel att kunna anordna någon eller några prova-på-aktiviteter under året. Alla aktiviteter kommer att annonseras i Tal i väst och på anslagstavlan i klubbstugan samt via e-post. Reservation för ev ändringar.

Förfrågningar, förslag och anmälan till: Berit Sandsjö tfn 367 98 29, 0706-29 45 79  
e-post: [berit.sandsjo@srfgoteborg.se](mailto:berit.sandsjo@srfgoteborg.se)