



Motions- och Idrottsföreningen för synskadade i Göteborg

Veckoschema motions- och träningsaktiviteter 2011

Måndag	Gymnastik Dalheimers hus	18.00 – 19.00
	Curling Dalheimers hus	19.00 - 21.00
Tisdag	Elektronskytte Dalheimers hus	16.00 - 21.00
Tisdag	Showdownträning MIS-stugan	18.00 – 20.00
Onsdag	Simning Sörredsbadet	9.00 - 11.00
Torsdag	Promenader MIS stuga 7, Skatås	18.00 - 20.00
Söndag	Promenader MIS stuga 7, Skatås	11.00 - 13.00
	Goalballträning Pjäshallen på Kviberg	

Ledsagare finns

I samband med någon av söndagspromenaderna under hösten kommer soppa att serveras till självkostnadspris.

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

Anmälan till aktiviteterna görs till Berit Sandsjö, telefon 031-367 98 29,

Mobil: 0706-29 45 79 eller e-post berit.sandsjo@srfgoteborg.se

VÄND!

Aktivitetsplan 2011

12 mars	Showdownturnering Stuga 7, Skatås, med start 09.00
13-20 mars 24 mars	Skidvecka Lövåsgården, Idre årsmöte, Stuga 7, Skatås, klockan 19.00-20.30
27 mars	Promenad med våffelserving, Stuga 7, Skatås klockan 11.00-13.30. Avgift
10 april 17 april	Sopplunch, start 11.00 Tipspromenad i Skatås, kl 11.00
14 maj 26 maj	Vandring, Hisingsparken Medlemsmöte, Stuga 7, Skatås klockan 19.00-20.30
Juni	Tandemcykling, endagstur, intresseanmälan önskas
13 juni – 8 augusti,	aktiviteter på Lilla Amundön måndagar kl 17.00-19.00
Augusti:	Kanotpaddling en- eller flerdagstur
8-11 september	Aktivitetshelg Åkulla Tjejpgång
23 september	Räkfest, Stuga 7, Skatås, klockan 19.00
15 oktober 23 oktober	Långvandring i Göteborgsområdet Tipspromenad, Stuga 7, Skatås, klockan 11.00
November:	10 Medlemsmöte, Stuga 7, Skatås, klockan 19.00-20.30
December:	4 Glöggluck, 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 Ljudmagasinet och på anslagstavlan i klubbstugan samt via e-post. Reservation för ev ändringar.

Anmälan, förfrågningar och förslag till: Berit Sandsjö tfn 367 98 29
0706-29 45 79 e-post: berit.sandsjo@srfgoteborg.se