

Tränings­tider idrottsgymnasiet

Mellanmål serveras måndag, onsdag och torsdag mellan 15.00–15.30 innan träningen

Efter morgonpassen skjutsas eleverna till skolstart, samt att de får ett mellanmål

För att se vilka elever som tränar vart, besök vår hemsida www.idrottsgymnasiet.com, eller ring våra tränare

Bowling (koordinator: Elisabeth Gahn, 073-274 20 15)

Tränings­tider:	Måndag	15.30-17.00 Fysträning (valbart)
	Tisdag	14.30-17.00 Bowling och teori
	Onsdag	15.30-17.00 Bowling
	Torsdag	15.30-17.00 Fysträning

Torsdag kvällar tränar eleverna med klubbarna, aktuella tränings­tider
18.00-20.00 alt. 20.00-22.00(valfritt)

Fotboll (koordinator: Anders Modd, 073-274 20 13)

Tränings­tider:	Måndag	15.30-17.00
	Tisdag	07.00-08.00, 13.00-16.00 inklusive teori
	Torsdag	07.00-08.00, 15.00-17.00

Innebandy (koordinator: Jens Persson, 073-274 20 16)

Tränings­tider:	Måndag	15.30-17.00 Bas
	Tisdag	13.00-16.00 Bas
	Onsdag	07.00-08.00 Individ
	Onsdag	15.00-17.00 TIG
	Torsdag	15.30-17.00 Bas
	To/Fr	07.00-08.00 ev. individ

(TIG tränar måndag 07-09, onsdag 15-17 samt fredag 08-09. Våra elever medverkar företrädel­sevis onsdagar)

MIG (koordinator: Elisabeth Gahn, 073-274 20 15)

Tränings­tider:	Måndag	12.30-14.00, 14.00-15.20
	Tisdag	08.30-10.00, 10.00-11.30
	Onsdag	10.00-11.30
	Torsdag	08.30-10.00, 12.30-14.00
	Fredag	07.30-09.00

Friidrott (koordinator: Conny Eklund, 073-274 20 12)

Träningsstider:	Måndag	15.30-17.00
	Tisdag	07.00-08.00, 13.00-16.00
	Onsdag	07.00-08.00, 15.30-17.00
	Torsdag	07.00-08.00, 15.30-17.00
	Fredag	07.00-08.00

IDROTTSGYMNASIET: Kalendarium, Ht 2011

Aktivitet	Plats	Idrott
SM 20-21 aug	Norrtälje	Friidrott
TS cup 23 aug	Ljusdal	Friidrott/uttagna
Upptaktsläger 31 aug	Bollnäs	Ej MIG
GG läger 2-4 sep	Bosön	friidrott/uttagna
TS cup 6 sep	Bollnäs	Friidrott
Finnkampen 8-11 sep	Helsingfors	RIG tränarna
Fotbollscup 11 sep	Husqvarna	Fotboll
Lidingö Ruset 23 sep	Lidingö	Långlöparna/MIG
GG 24 sept-4 okt	Italien	Friidrott/uttagna
Tunaspelen 7-9okt	Eskilstuna	IBG/Friidrott
Styrkeläger 9-23 okt	Nerja	Anmälda(info kommer strax ut)
Action Jubel 5-6 nov	Stockholm	BOG
Skojtävling 22 nov	Bollnäs	Alla
Skol SM 1-4 december	Bollnäs	Innebandy, Fotboll, Friidrott, Bowling

Programsamordnare, Idrottsgymnasiet: Magnus Olsson, 0278-258 45, 073-274 20 14