

Välkommen på höstlovsträning v44 i Vättlehallen!



Under höstlovet (vecka 44) så erbjuder vi träning för alla våra åkare i olika former. Träningen leds av i första hand av Girts Jeakabsons, Jelizaveta Kopaca, Sofia Ozlins, Lovisa Almvide och Maja Hedström.

Notera att ordinarie träningschema kommer erbjudas med mindre justeringar.

Purpur/Fuchsia/Blå/Grön/Röd /Grå/Vit, Rosa och Lila träningsgrupp (Måndag/Tisdag)

Miniläger: Två dagar (måndag och tisdag) med heldagsaktiviteter utöver 2 ispass samt ett fyspass per dag. Ledare finns med under hela dagen med aktiviteter såsom lek, pyssel etcetera. Kostnad: 700 k för 2 ispass/ dag och fys. För att Alternativet skall kunna erbjudas krävs minst 8 åkare anmälda. Notera att mat ej kommer kunna erbjudas åkarna utan de behöver ta med sig lunch och mellanmål. Det kommer finnas möjlighet att värma mat i micro.

Orange/Turkos/Svart/Röd (Måndag-torsdag)

Åkare från dessa grupper kan välja till extra träning utöver ordinarie träning. Extra träningstid erbjuds i mån av tillgänglighet till is och upp till max 3 timmar is/dag inklusive ordinarie träning. Kostnad 150 kr/pass. Efter anmälningstidens utgång ser tränare över hur ett träningschema kan arrangeras för dessa extra timmar utöver ordinarie. I första hand kommer denna extra träning erbjudas under förmiddag före kl 1100 och antalet träningstimmar kan bli färre en dag men alla åkare erbjuds alltid sin ordinarie mängd träning

Grön, blå, röd (Onsdag/Torsdag)

Åkare från dessa grupper kan förutom miniläger välja till extra pass på onsdag och torsdag 1-2 h /dag för 150kr/pass, med reservation för tillgång på istider.

Träningstider:

Träningstiderna är förlagda på is från klockan 08:00, men vid behov, beroende på antal anmälda åkare kan lägret komma att starta 07:00

