



RIK HOCKEY CAMP I UGE 7

Vi mødes imorgen
mandag den 11. februar kl. 07.00
i loungen til "godmorgen" og holdinddeling

Vi glæder os til at se jer!

KÆRE FORÆLDRE

Husk at det er frivillige forældre som hjælper til, at alle får en god camp
og at denne camp ikke er en pasningsordning

I skal - som forældre - selv sørge for at jeres børn får alt udstyr på,
samt får skøjterne bundet. Dette er naturligvis gældende for ALLE ispas

Vi glæder os til nogle rigtig gode dage sammen med jeres børn
De bedste hilsner fra RIK



PROGRAM:

HOLD A - MANDAG

Kl. 07.00 Godmorgen og velkommen i loungen
Kl. 07.15 Omlædning til is, omlædning A
Kl. 07.45 Ispas, hal 2
Kl. 08.45 Omlædning, omlædning A
Kl. 09.00 "Cool Down"
Kl. 10.00 "Walk" & frokost
Kl. 11.00 Omlædning til is, omlædning A
Kl. 11.30 Ispas, hal 2
Kl. 12.30 Omlædning, omlædning A
Kl. 12.45 Shooting & boldspil
Kl. 13.45 Omlædning, omlædning A
Kl. 14.00 Tak for en go' dag - ses imorgen

HOLD A - TIRSDAG

Kl. 07.15 Godmorgen og velkommen i loungen
Kl. 07.30 Omlædning til is, omlædning A
Kl. 08.00 Ispas, hal 2
Kl. 09.00 Omlædning, omlædning A
Kl. 09.15 "Cool Down"
Kl. 10.15 "Walk" & frokost
Kl. 11.00 Omlædning til is, omlædning A
Kl. 11.30 Ispas, hal 2
Kl. 12.30 Omlædning, omlædning A
Kl. 12.45 Shooting & boldspil
Kl. 13.45 Omlædning til is, omlædning A
Kl. 14.15 Ispas - mini turnering, hal 2
Kl. 15.45 Omlædning, omlædning A
Kl. 16.00 Tak for en go' dag - ses imorgen

HOLD A - ONSDAG

Kl. 07.15 Godmorgen og velkommen i loungen
Kl. 07.30 Omlædning til is, omlædning A
Kl. 08.00 Ispas, hal 2
Kl. 09.00 Omlædning, omlædning A
Kl. 09.15 "Cool Down"
Kl. 10.15 "Walk" & frokost
Kl. 11.00 Omlædning til is, omlædning A
Kl. 11.30 Ispas, hal 2
Kl. 12.30 Omlædning, omlædning A
Kl. 12.45 Shooting & boldspil
Kl. 13.45 Omlædning, omlædning A
Kl. 14.00 Tak for denne gang

HOLD B - MANDAG

Kl. 07.00 Godmorgen og velkommen i loungen
Kl. 07.15 Omlædning, omlædning B
Kl. 07.30 Opvarmning Off-Ice
Kl. 08.30 Omlædning til ispas, omlædning B
Kl. 09.00 Ispas, hal 2
Kl. 10.00 Omlædning, omlædning B
Kl. 10.15 "Cool Down" & frokost
Kl. 11.00 Shooting & boldspil
Kl. 12.00 Omlædning til ispas, omlædning B
Kl. 12.30 Ispas, hal 2
Kl. 13.30 Omlædning, omlædning B
Kl. 14.00 Tak for en go' dag - ses imorgen

HOLD B - TIRSDAG

Kl. 07.15 Godmorgen og velkommen i loungen
Kl. 07.30 Omlædning, omlædning B
Kl. 07.45 Opvarmning Off-Ice
Kl. 08.30 Omlædning til is, omlædning B
Kl. 09.00 Ispas, hal 2
Kl. 10.00 Omlædning, omlædning B
Kl. 10.15 "Cool Down" & frokost
Kl. 11.00 Shooting & boldspil
Kl. 12.00 Omlædning til is, omlædning B
Kl. 12.30 Ispas, hal 2
Kl. 13.30 Pause
Kl. 14.15 Ispas, mini turnering, hal 2
Kl. 16.00 Tak for en go' dag - ses imorgen

HOLD B - ONSDAG

Kl. 07.15 Godmorgen og velkommen i loungen
Kl. 07.30 Omlædning, omlædning B
Kl. 07.45 Opvarmning Off-Ice
Kl. 08.30 Omlædning til is, omlædning B
Kl. 09.00 Ispas, hal 2
Kl. 10.00 Omlædning, omlædning B
Kl. 10.15 "Cool Down" & frokost
Kl. 11.15 Shooting & boldspil
Kl. 12.00 Omlædning til is, omlædning B
Kl. 12.30 Ispas, hal 2
Kl. 13.30 Omlædning, omlædning B
Kl. 14.00 Tak for denne gang

