

U-16 DRENGE

PROGRAM FOR WEEKENDEN DEN 16.-17. OG 18. DECEMBER 2011.

FREDAG KL. 16,00 STYRKETRÆNING

FREDAG KL. 17,00-18,30 NORMAL TRÆNING I ÅSTRUPHALLEN

**LØRDAG KL. 15,00-16,15 OVERVÆRER VI LOKALDERBYET ÅHG MOD NR.
DJURS I 3. DIVISION HERRER**

LØRDAG KL. 16,15-18,00 TRÆNING I GIC TRÆNINGSHAL

SØNDAG KL. 10,00-12,00 TRÆNING I GIC OPVISNINGSHAL

**SØNDAG KL. 12,00-13,30 FROKOST OG PAUSE KLUBLOKALE MÅ
BENYTTES OG EGEN MADPAKKE OG DRIKKELSE MÅ INDTAGES**

SØNDAG KL. 13,30-14,00 OPVARMNING TIL KAMP

SØNDAG KL. 14,00-15,30 KAMP MOD ROUGSØ KFUM'S 2. DIV.

SØNDAG KL. 15,45 SLUT OG UDE AF GIC

Med sportslig hilsen

Gerhard, Frost og Jens