

December 2009 Kungälvs OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		Fika: Lena & Björn Holmer
2 dec	onsdag				
3 dec	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
4 dec	fredag				
5 dec	lördag				
6 dec	söndag	Löpträning - distans med karta	KOK-stugan 10:00	TRUT	
7 dec	måndag				vecka 50
8 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		Fika: Lisbeth Olsson
9 dec	onsdag				
10 dec	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
11 dec	fredag				
12 dec	lördag				
13 dec	söndag	Skinkloppet Julfest	Fontin 10:00 Kvarnkullen 16:00	Skinklopp & Julfest	Manusstopp KOK-nytt nr 11
14 dec	måndag				
15 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		Fika: Gröt Christina & Åke Hogedal
16 dec	onsdag				
17 dec	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
18 dec	fredag				
19 dec	lördag				
20 dec	söndag	Löpträning - distans med karta	Fontin 10:00	TRUT	
21 dec	måndag				vecka 52
22 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		
23 dec	onsdag				
24 dec	torsdag				GOD JUL!
25 dec	fredag				
26 dec	lördag	Annandagsträning			
27 dec	söndag				
28 dec	måndag				vecka 53
29 dec	tisdag				
30 dec	onsdag				
31 dec	torsdag	Nyårsloppet	Eivor & Lennart 10:00	Eivor o Lennart	

Miss a inte:

Skinklopp & Julfest 13/12: Flest poäng vinner skinkan + Luciaåg, tomte, dans & prisutdelningar.

Annandagsträning 26/12:

Nyårsloppet 31/12: Ta en härlig tur i skolgen hos Eivor & Lennart innan nyårsfirandet drar igång!

**OBS! Tag med pannlampa på tisdagsträningarna*

OBS !

Preliminärt program. Spikat program kommer i nästa KOK-nytt.

För senaste info: Telefonsvararen 0303-211884 eller www.kungälvsok.se