



# Stockholms Paddlarklubb

Vällingby den 11 oktober 2009

## SPKs träningar hösten 2009

Under hösten, med start lördag 3 okt och slut den 17 dec, har vi följande träningar (undantag höstlovet – fr o m 24 okt t o m 31 okt är det ingen träning)

Månd 19.00 – 20.30 Vällingbyskolan ( se kartor 2)  
Gymnastik, innebandy, kondition för alla

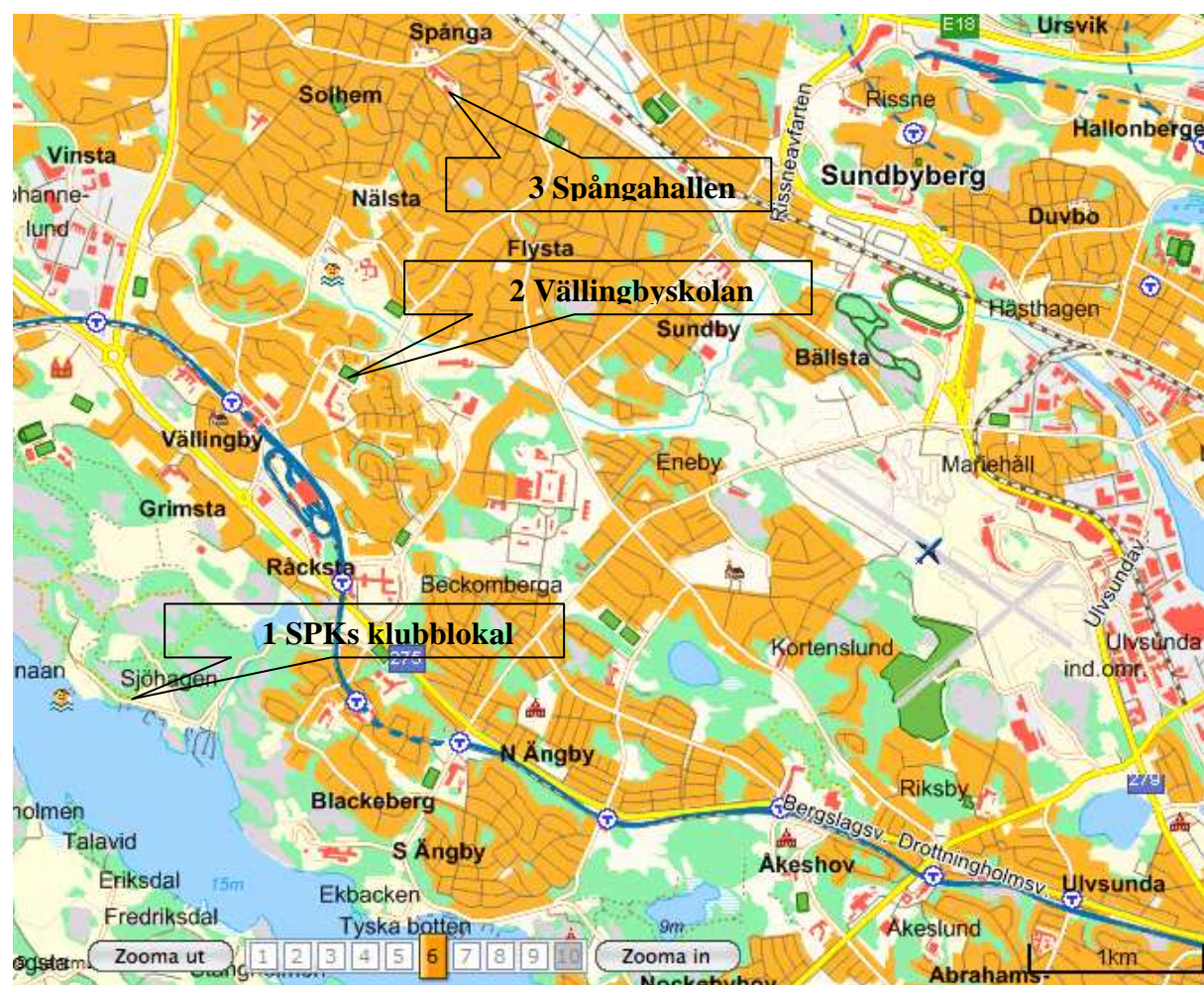
Torsd 19.00 – 20.30 Vällingbyskolan (se kartor 2)  
Gymnastik, styrketräning främst för födda -96 och äldre

Lörd 16.00 – 18.00 Spångahallen (se kartor 3)  
Simning (teknik o kondition) samt vattenlek för alla  
Kommer man lite sent finns det en ringklocka (märkt simhallen).  
Ring på så kommer någon och öppnar (kan ibland ta en liten stund).

Vi planerar även att anordna ”teknikstudio”, träning och filmning på våra paddelmaskiner under vintersäsongen. Detta kommer att ske i vår klubblokal (se kartor 1). Det kommer meddelande om när detta sker.

Välkomna  
Stockholm Paddlarklubb

## Översiktskarta SPKs träningslokaler



Nästa sida innehåller kartor med bättre upplösning.

