**Sumar hokkískóli á Akureyri 2010, kvenna æfingar**

Æfingabúðir kvenna munu leggja aðaláherslu á að bæta skautatækni, kraft, snerpu sem og skot. Afís æfingar munu hjálpa leikmönnum að undirbúa sig fyrir komandi tímabil. Einnig verður fjallað um næringu, sálfræðilegan undirbúning og leikskilning.

Fimmtudag og föstudag 19.-20. ágúst 17:00-20:30

16:30 MÆTING

17:00-18:25 ísæfing

18:30-20:00 afís

20:00-20:30 teygjur og sturta

20:30 Búið

Laugardag og sunnudag 21.-22. ágúst 9:00-16:00

9:00 MÆTING

9:30-11:00 fyrsta ísæfing

11:10-12:00 afís þjálfun

11:30-12:00 hádegismatur

13:00-14:30 ísæfing

14:30-15:00 teygjur og sturta

15:00-16:00 önnur afís æfing

16:00 BÚIÐ

VERÐ

(Á laugardag og sunnudag er innifalinn hádegismatur ásamt tveimur minni máltíðum hvorn dag fyrir sig)

skráningar fyrir 1. Júní 5 dagar 12.500 kr.

síðskráning eftir 1. júní 5 dagar 14.500 kr.

Pakkatilboð með 7 ísæfingum með m.fl. kvenna

skráningar fyrir 1. júní 14.500 kr.

síðskráning eftir 1. júní 16.500 kr.

Hlakka til að sjá alla á ísnum!

Sarah Smiley

Myndir frá síðasta ári













