



## PROGRAM TRÄNINGSLÄGER NYKÖPING 2018

### **Fredag 28 september**

14:00 – incheckningen öppnar på hotellet  
15:00-18:00 – fika på hotellet  
18:00 – middagsbuffé på hotellet  
20:30-21:45 – isträning i Lilla ishallen  
22:00 – middag i omklädningsrummet (matlådor)

### **Lördag 29 september**

07:00 – frukost på hotellet  
09:30-10:45 – isträning i Stora Ishallen  
11:30 – lunch på Rosvalla Superbowl  
14:30-15:30 – teambuildingsaktivitet  
15:30 – mellanmål på Rosvalla Superbowl  
17:30-18:45 – isträning i Lilla ishallen  
20:00 – middagsbuffé på hotellet

### **Söndag 30 september**

08:00 – frukost på hotellet  
10:00 – tömma/städa omklädningsrummet

Vi samåker i bilar till/från Nyköping (ca 10 mil från Zinken)

Vi bor i trebäddsrum på Hotell Kompaniet, Folkungav. 1 (ca 2 km från Rosvalla Eventcenter)  
Ni får själva bestämma rumsindelningen (meddelas Peter Lilja senast 14 september)  
På hotellet finns det tillgång till jacuzzi och bastu kl 15:00-22:00 (behöver inte förbokas)  
Ishallarna och Rosvalla Superbowl ligger i Rosvalla Eventcenter  
Vi disponerar ett och samma omklädningsrum under hela helgen

Pris per person för allt detta är endast 1,200kr.  
Swishas till Peter Lilja 0708-91 77 83 senast den 31 augusti