

## Terminsplanering Vuxen Fri

<b>Söndagar 18.30-19.30</b>	<b>Fokus</b>	<b>Skriver passet</b>
<b>8 Januari</b>	Gott och blandat	Frida
<b>15 Januari</b>	Puls	Pär
<b>22 Januari</b>	Tema paddlar	Frida
<b>29 Januari</b>	Kondition	Pär
<b>5 Februari</b>	Våra kära 100-lappar	Frida
<b>12 Februari</b>	Catch clinic del 1	Pär
<b>19 Februari</b>	<b>SPORTLOV</b>	
<b>26 Februari</b>	Långt & lagom	Frida
<b>5 Mars</b>	Paddlar+dolme	Pär
<b>12 Mars</b>	Korta snabba	Frida
<b>19 Mars</b>	Catch clinic del 2	Pär
<b>26 Mars</b>	<b>MILEN</b>	
<b>2 April</b>	Ben	Frida
<b>9 April</b>	<b>PÅSKLOV</b>	
<b>16 April</b>	Tema dolme	Pär
<b>23 April</b>	200ingar	Frida
<b>30 April</b>	<b>INGEN TRÄNING</b>	
<b>7 Maj</b>	Styrka	Pär
<b>14 Maj</b>	Redskap	Frida
<b>21 Maj</b>	300-ringar	Pär
<b>28 Maj</b>	<b>SWIMRUN</b>	