



## KNATTETRÄNINGAR HÖSTEN 2009

Inomhusträningarna kör igång igen måndagen den 5.10 i Kannbrobacken. Under hösten tränar nedanstående grupper enligt följande program fram till och med vecka 51:

<b>*2002-2004 födda</b>	måndagar	kl 17.30-18.15	Kannbro
<b>*2000-2001 födda</b>	måndagar	kl 18.15-19.15	Kannbro
<b>*1998-1999 födda</b>	tisdagar	kl 18.30-20.00	Kannbro
	torsdagar	kl 18.30-20.00	Kannbro
		kl 19.00-20.00	Lagstad (cirkelträning, kl 18.30-19 uppvärmning ute)
<b>*1994-1997 födda</b>	tisdagar	kl 18.30-20.00	Kannbro
	torsdagar	kl 18.30-20.00	Kannbro
		kl 19.00-20.00	Lagstad (cirkelträning kl 18.30-19 uppvärmning ute)
	lördagar	kl 13.30-15.00	Otnäs

**OBS!** Vissa grupper har avvikande träningstider; grupptränarna meddelar separat om detta.

Priset för nya idrottare under höstterminen är 60 € oberoende av ålder. Avgiften betalas omedelbart på Esbo IF Friidrott konto **405529 – 216369**. **Som meddelande bör uppges barnets namn, födelsetid och adress.** Avgiften står för träningsavgiften och licensen som innehåller försäkring, därför är det ytterst viktigt att inbetalningen sker så snabbt som möjligt!

På grund av stor efterfrågan behöver vi nya tränare, hjälptränare, funktionärer etc. Kom med i vår verksamhet, anmäl ditt intresse!

Tilläggsinfo: [knatte@esboif.fi](mailto:knatte@esboif.fi) och juniorchef Riitta Paasio (1.9. framåt) tel 050-4359912  
Kom ihåg att anmäla förändrade kontaktuppgifter!

**VÄLKOMMEN MED!**





## NAPPULAHARJOITUKSET SYKSYLLÄ 2009

Sisäharjoitukset alkavat jälleen maanantaina 5.10 Kannusillanmäen väestösuojaassa. Syksyn aikana ryhmät harjoittelevat alla olevan ohjelman mukaisesti viikolle 51 saakka:

<b>*2002-2004 synt.</b>	maanantai	klo 17.30-18.15	Kannusilta
<b>*2000-2001 synt.</b>	maanantai	klo 18.15-19.15	Kannusilta
<b>*1998-1999 synt.</b>	tiistai	klo 18.30-20.00	Kannusilta
	torstai	klo 18.30-20.00	Kannusilta
		klo 19.00-20.00	Lagstad (kuntopiiri, klo 18.30-19 lämmittely, ulkona))
<b>*1994-1997 synt.</b>	tiistai	klo 18.30-20.00	Kannusilta
	torstai	klo 18.30-20.00	Kannusilta
		klo 19.00-20.00	Lagstad (kuntopiiri klo 18.30-19 lämmittely, ulkona)
	lauantai	klo 13.30-15.00	Otahalli

**HUOM!** Joillakin ryhmillä on tästä poikkeavat harjoitusajat; ryhmien valmentajat tiedottavat erikseen niistä.

Syksyn harjoitusmaksu uusille urheilijoille on 60 € ikäluokasta riippumatta. Maksu suoritetaan välittömästi Esbo IF Yleisurheilun tilille **405529 – 216369. Viestinä lapsen nimi, syntymäaika ja osoite.** Maksu koostuu harjoitusmaksusta sekä lisenssistä, joka sisältää vakuutuksen. Tämän vuoksi on tärkeää, että maksu suoritetaan viipymättä.

Suuren kysynnän vuoksi tarvitsemme lisää valmentajia/apuvalmentajia ja muita toimijoita. Tule mukaan toimintaamme!

Lisätietoja: [knatte@esboif.fi](mailto:knatte@esboif.fi) sekä nuorisopäällikkö Riitta Paasio (1.9. lähtien) 050-4359912 Muistakaa ilmoittaa meille muuttuneet yhteystietonne!

**TERVETULOA MUKAAN!**

