



*Motions- och
Idrottsförening
för synskadade i Göteborg*

Veckoschema motions- och träningsaktiviteter 2019

Måndagar

Tandemcykling kl. 17.00 -19.00 MIS Stuga 7
Skatås

Tisdagar

Promenad och fika kl. 11.00 -13.00 MIS Stuga 7 Skatås
Elektronsskytte kl. 16.00 -19.00 Skyttelokalen
Dalheimers

Torsdagar

Showdown kl. 16.00 -19.00 MIS stuga 7 Skatås

Ledsagare finns vid alla aktiviteter.

Anmälan, förfrågningar och förslag till:
info@misgbg.se eller
MIS automatiska telefonsvarare 031-24 22 22.

VÄND!

Preliminär Aktivitetsplan 2019

Januari

20 Promenad med soppa kl. 11.00 -13.00
MIS stuga 7 Skatås Avgift

Februari

24 Promenad med tema musik kl. 11.00 -14.00
MIS stuga 7 Skatås Avgift

Mars

13 Årsmöte kl. 18.00 - 20.30
MIS stuga 7 Skatås

14 Skidresa Mer info senare

24 Våffelpromenad kl. 11.00 - 13.00
MIS stuga 7 Skatås Avgift.

April

28 Tipspromenad kl. 11.00 - 13.30
MIS stuga 7 Skatås Avgift

Maj

05 Långvandring kl. 11.00 – 14.00
MIS stuga 7 Skatås

- 08 VårRuset
Slottsskogen Göteborg Mer info senare
- 15 Medlemsmöte kl. 18.00 - 20.30
MIS stuga 7 Skatås.
- 18 Göteborgsvarvet
- 25 Hisingen runt tandemcykling Mer info senare.

Juni

- 09 Sommarpromenad kl. 11.00 - 13.00
MIS stuga 7 Skatås Avgift

10 Preliminär start för sommarens aktiviteter på Lilla Amundön.
Mer info senare.

Augusti

- 17 Paddling med kanot/kajak. Mer info senare.
- 18 Göteborgssimmet Delsjön. Mer info senare.

September

- 13 Motionshelg Åkulla, Varberg. Mer info senare.
- 27 Räkfest kl. 19.00 - 23.00
MIS stuga 7 Skatås Avgift.

Oktober

- 13 Tipspromenad kl. 11.00 - 13.30
MIS stuga 7 Skatås Avgift.
- 20 Långvandring i Delsjöområdet. Mer info senare.

November

- 02 Finalloppet, Skatås. Mer info senare.
- 13 Medlemsmöte kl. 18.00 - 20.30 MIS stuga 7
Skatås
- 24 Friskvårdsdag kl. 11.00 – 14.00
MIS stuga 7 Skatås Avgift.

December

- 08 Glögglunk kl. 11.00 - 13.00
MIS stuga 7 Skatås Avgift.

Ledsagare finns vid våra aktiviteter. Vi kommer även med kort varsel att kunna anordna någon eller några prova-på-aktiviteter under året. Alla aktiviteter kommer att informeras om via e-post.

Anmälan görs till samtliga aktiviteter via e-post, info@misgbg.se eller vår automatiska telefonsvarare 031- 24 22 22.

Reservation för ev. ändringar.