

# FYSLIGAN

## hösten 2006:

Alla spelare i Ystads Tennisklubbs Barn & Ungdomsverksamhet  
är välkomna med era föräldrar att delta i vår fysliga.  
Varje gång du deltar får du ett poäng.

### **Vi kör fysligan:**

Måndagar 19:00-19:45 "Löpning utomhus"  
11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10,  
6/11, 13/11, 20/11, 27/11 & 4/12

Samling Tennisstadion

OBS! 11/9 & 18/9 samling Saltsjöbadens Tenniscenter

Onsdagar 16:30-17:15 "Banfys"  
13/9, 20/9, 4/10, 11/10, 15/11 & 22/11

Samling Tennisstadion

OBS! 13/9 & 20/9 samling Saltsjöbadens Tenniscenter  
4/10 & 11/10 fys utomhus samling Tennisstadion

Onsdagar 17:00-18:00 "Friskis & Svettis"  
27/9, 18/10, 8/11, 29/11

Samling Friskis & Svettis lokaler

OBS! Endast för tävlings & elitgrupperna.  
(Föräldrar kan följa med till självkostnadspris i mån av plats)

### **För att:**

fysisk träning hjälper dig att må bättre, orka mer  
och förebygga eventuella skador

### **Ansvarig:**

måndagar Christer BT Andersson  
onsdagar Andreas Sjörup

***Välkommen...***

# FYSTEST

## hösten 2006:

Alla spelare i Ystads Tennisklubbs Barn & Ungdomsverksamhet  
är välkomna med era föräldrar att delta på våra fystester.

**Vi kör fystest:**

onsdagar  
25/10 & 6/12

**Dag och tid:**

onsdagar mellan 16:30-17:15

**Samling:**

tennisstadion

**Medtag:**

Kläder & skor för inne och utomhus fys

**Ansvarig:**

Andreas Sjörup

*Välkommen...*