

Tid:	Hvad:	Hvor:
Mandag d. 9/1 kl. 19-20	Spinning fra 11. år først til mølle Tilmelding til Mattias på mail MAW@integro.dk	Foreningshuset NyKærvej2A 9000Aalborg.
Onsdag d. 11/1 kl. 19-20	Spinning fra 11. år først til mølle Tilmelding til Mattias på mail MAW@integro.dk	Foreningshuset NyKærvej2A 9000Aalborg.
<b>Lørdag d. 14/1 Kl. 15-18</b>	<b>Træning - BMX (Under 11 år 15-17)</b>	<b>Hal-træning</b> Træning for <b>alle</b> Falcon's kører ved Bech, Asker og Mattias. Banen i Skanderborg adr.: Snåstrupvej 7, Framlev 8462 Harlev J
Mandag 16/1 kl. 19-20	Spinning fra 11. år først til mølle Tilmelding til Mattias på mail MAW@integro.dk	Foreningshuset NyKærvej2A 9000Aalborg.
Mandag d. 16/1 Kl. 18-19	Gymnastik for hele familien – alle aldersgrupper Vi starter op med et let program for alle	Mylius Erichsens Vej 1, 9210 Aalborg sø.
Onsdag 18/1 kl. 19-20	Spinning fra 11. år først til mølle Tilmelding til Mattias på mail MAW@integro.dk	Foreningshuset NyKærvej2A 9000Aalborg.
Lørdag 21/1	EM 7	Kortijk, Belgien
Søndag 22/1	EM 8	Kortijk, Belgien
Mandag d. 23/1 Kl.18-19	Fysisk træning/Gymnastik for hele familien	Mylius Erichsens Vej 1, 9210 Aalborg sø.
Lørdag d. 28/1 Kl. 13-15	Vintertræning hvis vejret tillader	Falcon ved Mattias
Mandag d. 30/1 Kl.18-19	Fysisk træning/Gymnastik for hele familien	Mylius Erichsens Vej 1, 9210 Aalborg sø.
<b>Lørdag d 4/2 Kl. 15-18</b>	<b>Træning – BMX (Under 11 år 15-17)</b>	<b>Hal-træning</b> Træning for <b>alle</b> Falcon's kører ved Bech, Asker og Mattias. Banen i Skanderborg adr.: Snåstrupvej 7, Framlev 8462 Harlev J
Mandag d. 6/2 Kl.18-19	Fysisk træning/Gymnastik for hele familien	Mylius Erichsens Vej 1, 9210 Aalborg sø.
<b>Torsdag d. 9/2 Kl. 19-21</b>	<b>Generalforsamling</b>	<b>Falcon</b>

Lørdag d. 11/2	Vintertræning hvis vejret tillader	Falcon ved Mattias
Mandag d. 13/2 Kl.18-19	Fysisk træning/Gymnastik for hele familien	Mylius Erichsens Vej 1, 9210 Aalborg sø.
Lørdag d. 18/2	Vintertræning hvis vejret tillader	Falcon ved Mattias
	Uge 8 er der Vinterferie Kontakt evt. Mattias om muligheder for træning.	
Mandag d. 27/2 Kl.18-19	Fysisk træning/Gymnastik for hele familien	Mylius Erichsens Vej 1, 9210 Aalborg sø.
Lørdag d. 3/3 Kl. 13-15	Vintertræning hvis vejret tillader	Falcon ved Mattias
Mandag d. 5/3 Kl.18-19	Fysisk træning/Gymnastik for hele familien Sidste omgang gymnastik i denne omgang	Mylius Erichsens Vej 1, 9210 Aalborg sø.
Lørdag d. 10/3 Kl. 13-15	Vintertræning hvis vejret tillader	Falcon
Lørdag d. 17/3 Kl. 13-15	Vintertræning hvis vejret tillader	Falcon
Lørdag d. 24/3 Kl. 13-15	Vintertræning hvis vejret tillader	Falcon
Lørdag d. 31/3 Kl. 13-16	Standerhejsning	Falcon

Røde markeringer i ovenstående program er arbejdsdage, hvor det er nødvendigt med forældre opbakning til aktiviteter omkring banen. Der skal sættes ny gate op og banen skal gøres tip top til hele sommeren. Vi satser på din hjælp til din kører!!!

Vi arbejder på at lave en træningsweekend i den nye hal i Skærbæk!

BMX træning i Skanderborg er for alle og der er bestilt 2 dage i løbet af vinteren!