

# Treningsplan for Sotra United psykisk helse

## Januar - August 2022

| Mnd.                                   | Dato | Dag    | Klokken    | Aktivitet  | Hvor               |
|--|------|--------|------------|--|--------------------|
| J<br>A<br>N                            | 17   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening (hvis koronaregler tilsier at vi har lov) <b>egen melding vil bli sendt ut!</b> | sotrahallen        |
|  | 24   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 31   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | sotrahallen        |
| F<br>E<br>B                            | 7    | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | sotrahallen        |
|  | 14   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening og INFO MØTE FOR FORELDRE OG FORESATTE!   | sotrahallen        |
|  | 21   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | sotrahallen        |
|  | 28   | Mandag |            | Ingen trening - Vinterferie  |                    |
| M<br>A<br>R<br>S                       | 7    | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | <b>Sotrahallen</b> |
|  | 14   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 21   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 28   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
| A<br>P<br>R<br>I                       | 4    | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 11   | Mandag |            | Ingen trening - Påskeferie   |                    |
|  | 18   | Mandag |            | Ingen trening - Påskeferie   |                    |
|  | 25   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
| M<br>A<br>I                            | 2    | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 9    | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 16   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 23   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 30   | Mandag | 1800-1930  | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
| J<br>U<br>N<br>I                       | 6    | Mandag |            | Ingen trening - 2.Pinsedag   |                    |
|  | 13   | Mandag | 18.00-1930 | Fotballtrening   | Sotrahallen        |
|  | 21   | mandag | 1800-1930  | fotballtrening   | sotrahallen        |
| Sommerferie                            |      |        |            |  |                    |
| OPPSTART ETTER FERIE MANDAG 22. AUGUST |      |        |            |  |                    |

**NB:** kommunen sitt lavterskeltilbud har fotballtreninger hver torsdag i sotrahallen 14.00-15.30