



[www.ka2if.se](http://www.ka2if.se)

**Januari  
2018**

2/1	Tis	Sunnahallen kl. 17:30-18:45
8/1	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45
11/1	Tors	Sunnahallen kl. 17:30-18:30
13/1	Lör	KA2-spelen
14/1	Sön	KA2-spelen
15/1	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45
18/1	Tors	Sunnahallen kl. 17:30-18:30
20/1	Lör	Quality Hotels Games - Växjö
21/1	Sön	Quality Hotels Games - Växjö
22/1	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45
25/1	Tors	Sunnahallen kl. 17:30-18:30
29/1	Mån	Sunnahallen kl. 17:30-18:45

### Träningar i Januari

Vi fortsätter med två träningar i veckan som vi gjort i höst, med samma upplägg.

### Måndagar Sunnahallen

Kl. 17:30-18:45

Löpskolning, intervaller, tempo  
Hjärtlig välkomna.

### Torsdagar Sunnahallen

Kl. 17:30-18:30

Styrka, smidighet, koordination i  
gymnastiksalen i Sunnahallen  
Hjärtlig välkomna.



### KA2-spelen 13-14/1

KA2IF:s första tävling i Sunnahallen 2018  
Mer information och anmälan på [KA 2 Idrottsförening](http://www.ka2if.se)  
Anmälan senast fredagen den 5 januari.  
PS. Stefan och Marie är inte på plats

### Quality Hotels Games 20-21/1

En av de största ungdomstävlingarna i Sverige som går i Växjö och klubben arrangerar en klubbresa dit.  
Anmälan senast tisdagen den 9 januari till tävlingen.

Till klubbresan anmäler man sig [här](#).  
Information om klubbresa finns [här](#) under  
KA2-aktiviteter, men än är den inte ute.  
PS. Stefan och Marie kommer vara med.



### Athleticumspelen i Malmö 10-11/2

Klubben arrangerar resa, information och anmälan sker [här](#). Senast söndag 7 januari.  
Anmälan till tävlingen och tävlingsgrenar gör ni [här](#), när arrangören sen lägger ut information.  
PS. Stefan och Marie kommer vara med.



**KA 2 IF FRIIDROTT**  
*Medvind i steget*