

Aktiviteter på Tynningö sommaren 2009

Tynningöloppet

Spring, jogga eller promenera 3,6 km eller 7,2 km. Alla får diplom!

När: Lördagen den 18/7

Var: Tynningö IP, hpl. 4.

Tid: kl. 10.30

Övrigt: Anmälan och nummerlappsutdelning sker mellan 09.30-10.15. Gemensam uppvärmning sker före start. Frivillig startavgift är 10 kr.

Kontaktperson: Sten Rydberg, tel: 54139656, sten.rydberg@bredband.net

Tennisskola

Tennisskolan för både barn och vuxna.

När: Under vecka 26-27, dvs 22/6-3/7.

Var: Tennisbanan vid Tynningö IP, hpl 4.

Tid: Kl. 09.00-17.00 måndag-fredag.

Övrigt: Se mer info på www.tynningo.se

Kontaktperson: Tomas Hellgren, tel: 0709-829050, tomas@skonfysik.se

Golf

Golftävling för golfare från Tynningö.

När: Fredag 24/7

Var: Nacka Golf

Tid: Starttider från 08.30

Övrigt: Se mer info på www.tynningo.se

Kontaktperson: Bengt Gillborg, tel: 54139424, gillborg.travel@minpost.nu

Simskola

Simskola för barn och märkestagning för barn och vuxna i Myrholmsmaren.

När: Under veckorna 27-28, dvs 29/6-11/7

Var: Badet i Myrholmsmaren.

Tid: Från kl. 10.00

Övrigt: Se mer info på www.tynningo.se

Kontaktperson: Lasse Swahn, Eva Wäreby, tynningosimskola@gmail.com

Qigong

Qigong är en mångtusenårig kinesisk träningsform i syfte att öka hälsan och förlänga livet. En långsam träning av rörlighet, balans och koordination med fokus på andning, hållning och avspänning.

När: Onsdagskvällar och lördagsmorgnar under veckorna 27-30 dvs 1/7-25/7.

Var: Lilla Furusunds fotbollsplan (Ängen), ligger utmed Tynningösundsv. på N Tynningö

Tid: onsdagar kl. 19.00 och lördagar kl. 08.30.

Övrigt: Ledig klädsel. Vi tränar stående.

Kontaktpersoner: Ann Arendi, tel: 54139161, ann@sundsbacken.com

Camilla Lindqvist, tel 54139373, camillaspaomassage@telia.com

Tynningö-triaden

Triadens grenar består av simning ca 200 meter, cykling ca 7 km (med hjälm) och löpning ca 3 km. Alla växlingar, start- och målgång sker vid badplatsen i Myrholmsmaren.

När: Söndag 5/7

Var: Start- och målgång vid badplatsen Myrholmsmaren.

Tid: Kl. 11.30

Övrigt: Anmälan i Rydbergs brevlåda, hpl 4, eller senast 30 min före start. Startavgift 25 kr.

Kontaktperson: Sten Rydberg, tel: 54139656, sten.rydberg@bredband.net

Fotbollsskola

Fotbollsskola på Tynningö IP för pojkar och flickor mellan 8 – 13 år.

När: vecka 32, dvs 3-7 augusti

Var: Fotbollsplanen, Tynningö IP, hpl 4.

Tid: kl. 14.00-16.00

Övrigt: Se mer info på www.tynningo.se

Kontaktpersoner: Johan Lundgren, tel: 073-4352778, johanvlundgren@gmail.com

Jonas Friberg, tel: 0733-520599

Sommarjympa

Konditions- och koordinationsträning till musik. Alla kan vara med!

När: Söndagar under veckorna 27-31,

dvs 5/7 - 2/8

Var: Tynningö IP, hpl 4

Tid: Kl. 16.30 till ca 17.30

Kontaktperson: Lina Holmsen, tel: 54139538

Hästskovarpa

Prova på att spela hästskovarpa med instruktör. Tynningö utmanar andra näraliggande öar i denna sport i den årliga ö-kampen.

När: På lördagar under veckorna 26-30, dvs 27/6-25/7.

Var: Lilla Furusunds fotbollsplan (Ängen), som ligger utmed Tynningösundsv. på N Tynningö

Tid: Kl. 14.00

Övrigt: 2009 års ö-kamp, 35 års-jubileum, äger rum lördagen 4 juli kl. 13.00.

Kontaktperson: Björn Jansson tel: 54139178, ordforande_nts@hotmail.com

Boule

En boule-bana finns på Tynningö IP.

När: Ingen bokning

Var: Boule-banan vid Tynningö IP, hpl 4

Tid: Så länge dagen tillåter

Övrigt

För alla aktiviteter ansvarar en eller flera aktivitetsansvariga.

Ändringar och ytterligare aktiviteter kan komma att bli aktuella. Förändringar finner du på www.tynningo.se

Stöd Tynningö IF genom att bli medlem. 25 kr per person dock högst 100 kr per familj.
Medlemsavgiften går oavkortat till föreningens aktiviteter och underhåll.

Tynningö IF plusgiro 43 95 878 - 4.

Har du några frågor kring Tynningö IF - kontakta Göran Mannbrink

Mobil: 070-509 00 99

E-post: goran.mannbrink@swipnet.se

Hemsida: www.tynningo.se