



SWISS ICE HOCKEY ASSOCIATION  
Abteilung Schiedsrichter  
Region Ostschweiz



---

# MANTENIAMOCI IN FORMA

---

Gentili arbitri,

Con piacere vi comunico che da **giovedì 10 settembre 2009** possiamo allenarci gratuitamente presso la palestra alle Scuole Sud, in Via Lugano 6 a Bellinzona e questo per tutto l'anno scolastico 2009/10.

**Il ritrovo sarà dalle ore 19.30 alle 21.00**, tutti i giovedì con eccezioni durante le vacanze scolastiche.

Si eseguiranno vari esercizi di stabilizzazione, unihockey, ecc.

Questo invito è per tutti gli arbitri di qualsiasi lega, attivi e novizi B, servirà per mantenersi in forma, ma ci sarà spazio anche per divertirsi!

In caso di presenza scarsa il permesso sarà revocato.

Bellinzona 3 settembre 2009

Luca Boverio