

måndag 15-jan				tisdag 16-jan				onsdag 17-jan				torsdag 18-jan			
3		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen	
08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45
08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15
09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45
09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15
10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30			10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15
11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45
11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00			11.45-12.15
12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30			12.15-12.45
12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00			12.45-13.15
13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30			13.15-13.45
13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00			13.45-14.15
14.00-14.30	Allmänhetens	Allmänhetens	14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänhetens	Allmänhetens	14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänhetens	Allmänhetens	14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänhetens	Allmänhetens	14.15-14.45
14.30-15.00	åkning	åkning	14.45-15.15	14.30-15.00	åkning	åkning	14.45-15.15	14.30-15.00	åkning	åkning	14.45-15.15	14.30-15.00	åkning	åkning	14.45-15.15
15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30	Konståkning		15.15-15.45
15.30-16.00	Konståkning		15.45-16.15	15.30-16.00	Konståkning		15.45-16.15	15.30-16.00	Konståkning		15.45-16.15	15.30-16.00	Omklädning 9&11: 16.00-18.15		15.45-16.15
16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45
16.30-17.00	Omklädning 11: 15.00-17.30	U9	16.45-17.15	16.30-17.00	Omklädning 11: 15.30-18.00	F10	16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00		Skillspass U10	16.15-16.45
17.00-17.30		9	17.15-17.45	17.00-17.30		5	17.15-17.45	17.00-17.30		U10	17.15-17.45	17.00-17.30		7	16.45-17.15
17.30-18.00		F12 / F14	17.45-18.15	17.30-18.00		U8	17.45-18.15	17.30-18.00		7	17.45-18.15	17.30-18.00		Skillspass U12/13	17.15-17.45
18.00-18.30		7	18.15-18.45	18.00-18.30		6	18.15-18.45	18.00-18.30		U11	18.15-18.45	18.00-18.30		6	17.45-18.15
18.30-19.00		U11	18.45-19.15	18.30-19.00		U12/13	18.45-19.15	18.30-19.00		6	18.15-18.45	18.00-18.30		F12/14	18.15-18.45
19.00-19.30		6	19.15-19.45	19.00-19.30		13	19.15-19.45	19.00-19.30	U14/15	Mv-träning	18.45-19.15	18.30-19.00		5	18.45-19.15
19.30-20.00	A-lag	U12/13	19.45-20.15	19.30-20.00	Mariners	Konståkning	19.45-20.15	19.30-20.00		9	19.15-19.45	19.00-19.30	A-lag		19.15-19.45
20.00-20.30		7+9	20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30	12	U12/13	19.45-20.15	19.30-20.00			19.45-20.15
20.30-21.00	inkl. mv-träning	U14/15	20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00	Damer / F16	7	20.15-20.45	20.00-20.30	Damer HC1		20.15-20.45
21.00-21.30		12	21.15-21.45	21.00-21.30		F16 / Damer	21.15-21.45	21.00-21.30		IceAge	20.45-21.15	20.30-21.00	Osteråker 9		20.45-21.15
21.30-22.00	F16 / Damer		21.45-22.15	21.30-22.00		13	21.45-22.15	21.30-22.00	5		21.15-21.45	21.00-21.30	Huddinge 5		21.15-21.45
22.00-22.30	6		22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30		6+9	21.45-22.15	21.30-22.00		IceAge	21.45-22.15
22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00			22.15-22.45	22.00-22.30	Mariners	13	22.15-22.45

Målvaktsträning:

Ungdom 18.35-19.35

fredag 19-jan				lördag 20-jan				söndag 21-jan			
A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen	
08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45
08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00	Konståkning		08.45-09.15
09.00-09.30			09.15-09.45	09.00-09.30	HSK nyb.+Lekis		09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45
09.30-10.00			09.45-10.15	09.30-10.00	5+6		09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15
10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30	HSK Flickor		10.15-10.45	10.00-10.30		U10	09.45-10.15
10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00	7	Damer / F16	10.45-11.15	10.30-11.00		7	10.15-10.45
11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30	HSK Forts.+Dam	13	11.15-11.45	11.00-11.30		F10	10.45-11.15
11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00	5+11	Allmänhetens	11.45-12.15	11.30-12.00		5	11.15-11.45
12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30	U9	åkning	12.15-12.45	12.00-12.30		Allmänhetens	11.45-12.15
12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00	Hockeyskoj		12.45-13.15	12.30-13.00		åkning	12.15-12.45
13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30	7+9	F10	13.15-13.45	13.00-13.30			12.45-13.15
13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00	Allmänheten		13.45-14.15	13.30-14.00	Allmänheten	U11	13.15-13.45
14.00-14.30	Allmänhetens	Allmänhetens	14.15-14.45	14.00-14.30	åkning	14	14.15-14.45	14.00-14.30	åkning		13.45-14.15
14.30-15.00	åkning	åkning	14.45-15.15	14.30-15.00		U14/15	14.45-15.15	14.30-15.00		15	14.15-14.45
15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30	F12	12	15.15-15.45	15.00-15.30	U12	F12/14	14.45-15.15
15.30-16.00	Konståkning		15.45-16.15	15.30-16.00	Poolspel		15.45-16.15	15.30-16.00	Poolspel	14	15.15-15.45
16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30	5+6+7+9		16.15-16.45	16.00-16.30	5+6+7+9		15.45-16.15
16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00	U11		16.45-17.15	16.30-17.00	A-lag		16.15-16.45
17.00-17.30		U9	17.15-17.45	17.00-17.30			17.15-17.45	17.00-17.30			16.45-17.15
17.30-18.00		9	17.45-18.15	17.30-18.00	13+14+15+18		17.45-18.15	17.30-18.00			17.15-17.45
18.00-18.30		Tränare	18.15-18.45	18.00-18.30			18.15-18.45	18.00-18.30			17.45-18.15
18.30-19.00		kick-off	18.45-19.15	18.30-19.00	U13 B nord		18.45-19.15	18.30-19.00	Konståkning		18.15-18.45
19.00-19.30	Isvärmning		19.15-19.45	19.00-19.30	Österåker 7		19.15-19.45	19.00-19.30			18.45-19.15
19.30-20.00	A-lag		19.45-20.15	19.30-20.00	Vallentuna 5		19.45-20.15	19.30-20.00		IceAge	19.15-19.45
20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30			19.45-20.15
20.30-21.00	Farsta		20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00	Mariners	13	20.15-20.45
21.00-21.30	5+6		21.15-21.45	21.00-21.30			21.15-21.45	21.00-21.30			20.45-21.15
21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00			21.15-21.45
22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30			21.45-22.15
22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00			22.15-22.45

Poolspel	F12
Förbered	15.00
Match 1-2	15.10
Match 3-4	15.30
Match 5-6	15.50
Städa	16.10
Spolning	16.20

Poolspel	U12
Förbered	15.00
Match 1-2	15.10
Match 3-4	15.30
Match 5-6	15.50
Städa	16.10
Spolning	16.20