

måndag 08-jan				tisdag 09-jan				onsdag 10-jan				torsdag 11-jan			
A-hallen		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	Omklädnings 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	Omklädnings 11: 15.00-17.30	U9	16.45-17.15	16.30-17.00	Omklädnings 11: 15.30-18.00	F10	16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00		Skillspass U9	16.15-16.45
17.00-17.30		5+6	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		5	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 U10	17.15-17.45
18.00-18.30		7+9	18.15-18.45	18.00-18.30		7+9	18.15-18.45	18.00-18.30		U11	18.15-18.45	18.00-18.30		7	17.45-18.15
18.30-19.00		U14/15	18.45-19.15	18.30-19.00		U11	18.45-19.15	18.30-19.00		9	18.15-18.45	18.30-19.00		U12/13	18.15-18.45
19.00-19.30		12	19.15-19.45	19.00-19.30	U14/15	6	19.15-19.45	19.00-19.30	U14 B nord	Mv-träning / 5	18.45-19.15	19.00-19.30	A-lag	6	18.45-19.15
19.30-20.00	U13 B nord	A-lag	19.45-20.15	19.30-20.00	12	Konståkning	19.45-20.15	19.30-20.00	Österåker 12	A-lag	19.15-19.45	19.30-20.00		Konståkning	19.15-19.45
20.00-20.30	Osteråker 7		20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30	Gimo 6		19.45-20.15	20.00-20.30	Damer HC2		19.45-20.15
20.30-21.00	Sollentuna 5			20.30-21.00	Damer HC2	Osteråker 9		20.30-21.00	Damer / F16	Mv-träning A-lag	20.15-20.45	20.30-21.00	Osteråker 9		20.15-20.45
21.00-21.30		F16 / Damer	20.45-21.15	21.00-21.30	Hammarby 7		20.45-21.15	21.00-21.30			20.45-21.15	21.00-21.30	Saltsjöbaden 7		20.45-21.15
21.30-22.00	Mariners	13	21.15-21.45	21.30-22.00		IceAge	21.15-21.45	21.30-22.00	9	Mariners	21.15-21.45	21.30-22.00		IceAge	21.15-21.45
22.00-22.30			21.45-22.15	22.00-22.30		13	21.45-22.15	22.00-22.30			21.45-22.15	22.00-22.30	Mariners		21.45-22.15
22.30-23.00			22.15-22.45	22.30-23.00			22.15-22.45	22.30-23.00			22.15-22.45	22.30-23.00			22.15-22.45

Målvaktsträning:

Ungdom 18.35-19.20

fredag 12-jan				lördag 13-jan				söndag 14-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	Konståkning	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			10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00	7		10.45-11.15	10.30-11.00			10.45-11.15
11.00-11.30			11.15-11.45	11.00-11.30	HSK Forts.+Dam	F14	11.15-11.45	11.00-11.30		F10	11.15-11.45
11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00	5+11	15	11.45-12.15	11.30-12.00		5	11.45-12.15
12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30	F12	Allmänhetens	12.15-12.45	12.00-12.30		Allmänhetens	12.15-12.45
12.30-13.00			12.45-13.15	12.30-13.00	Poolspel	åkning	12.45-13.15	12.30-13.00		åkning	12.45-13.15
13.00-13.30			13.15-13.45	13.00-13.30	6+7+9+13		13.15-13.45	13.00-13.30			13.15-13.45
13.30-14.00			13.45-14.15	13.30-14.00	Allmänheten	U12/13	13.45-14.15	13.30-14.00	Allmänheten		13.45-14.15
14.00-14.30	Allmänhetens	Allmänhetens	14.15-14.45	14.00-14.30	åkning	15	14.15-14.45	14.00-14.30	åkning		14.15-14.45
14.30-15.00	åkning	åkning	14.45-15.15	14.30-15.00		Damer / F16	14.45-15.15	14.30-15.00			14.45-15.15
15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30	U9 nord 2		15.15-15.45	15.00-15.30	U10 öst 3		15.15-15.45
15.30-16.00	Konståkning		15.45-16.15	15.30-16.00	Poolspel	18	15.45-16.15	15.30-16.00	Poolspel		15.45-16.15
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		16.15-16.45
16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00	U10		16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15
17.00-17.30		U9 / U11	17.15-17.45	17.00-17.30	13		17.15-17.45	17.00-17.30	U15 C nord		17.15-17.45
17.30-18.00		5+6	17.45-18.15	17.30-18.00			17.45-18.15	17.30-18.00	Österåker 12		17.45-18.15
18.00-18.30		F12 / F14	18.15-18.45	18.00-18.30			18.15-18.45	18.00-18.30	Järfälla 13	F12 / F14	18.15-18.45
18.30-19.00		9	18.45-19.15	18.30-19.00	U14 B nord		18.45-19.15	18.30-19.00	Konståkning	9	18.45-19.15
19.00-19.30	Isvärmning	U12/13	19.15-19.45	19.00-19.30	Österåker 12		19.15-19.45	19.00-19.30		IceAge	19.15-19.45
19.30-20.00	A-lag	7	19.45-20.15	19.30-20.00	Järfälla 6		19.45-20.15	19.30-20.00		13	19.45-20.15
20.00-20.30		U14/15	20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45
20.30-21.00	Vallentuna-Ormsta		20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00	Mariners		20.45-21.15
21.00-21.30	5+6	12	21.15-21.45	21.00-21.30			21.15-21.45	21.00-21.30			21.15-21.45
21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00			21.45-22.15
22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45
22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00			

Poolspel	F12	U9
Förbered	12.00	15:00
Match 1-2	12.10	15:10
Match 3-4	12.30	15:30
Match 5-6	12.50	15:50
Städa	13.10	16:10
Spolning	13.20	16:20

Poolspel	U10
Förbered	15:00
Match 1-4	15:10
Match 5-8	15:30
Match 9-12	15:50
Städa	16:10
Spolning	16:20