

måndag 04-mar				tisdag 05-mar				onsdag 06-mar				torsdag 07-mar				
A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		
07.00-08.15			07.15-07.45	07.00-08.15			07.15-07.45	07.00-08.15			07.15-07.45	07.00-08.15	Konståkning		07.15-07.45	
07.30-08.00			07.45-08.15	07.30-08.00			07.45-08.15	07.30-08.00			07.45-08.15	07.30-08.00	7.00-8.15		07.45-08.15	
08.00-08.30	Hockeygymp		08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30			08.15-08.45	08.00-08.30		Hockeygymp	08.15-08.45	
08.30-09.00	8.10-9.20	Förskolor	08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00			08.45-09.15	08.30-09.00		8.10-9.20	08.45-09.15	
09.00-09.30		8.30-10.00	09.15-09.45	09.00-09.30	Förskolor		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	9.00-10.30		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	Allmänheten		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten		14.15-14.45	
14.30-15.00	utan klubb		14.45-15.15	14.30-15.00	med klubb		14.45-15.15	14.30-15.00	utan klubb		14.45-15.15	14.30-15.00	med klubb		14.45-15.15	
15.00-15.30	14.00-15.20	Allmänheten	15.15-15.45	15.00-15.30	14.00-15.50	Allmänheten	15.15-15.45	15.00-15.30	14.00-15.20	Allmänheten	15.15-15.45	15.00-15.30	Konståkning	Allmänheten	14.45-15.15	
15.30-16.00	Konståkning	15.00-16.00	15.45-16.15	15.30-16.00		15.00-16.00	15.45-16.15	15.30-16.00	Konståkning	med klubb	15.45-16.15	15.30-16.00	15.00-16.30	utan klubb	15.15-15.45	
16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30	15.30-18.30		16.15-16.45	16.00-16.30		Konståkning	16.15-16.45	
16.30-17.00			JRM	16.45-17.15	16.30-17.00		U10	16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00	U10	16.15-18.15	
17.00-17.30			Omkl 7	17.15-17.45	17.00-17.30	Specialist-	Konståkning	17.15-17.45	17.00-17.30		U11	17.15-17.45	17.00-17.30	Omkl 5+6		17.15-17.45
17.30-18.00			U8	17.45-18.15	17.30-18.00	pass		17.45-18.15	17.30-18.00		Omkl 8	17.45-18.15	17.30-18.00	Flickor		17.45-18.15
18.00-18.30			Omkl 6	18.15-18.45	18.00-18.30	Se schema		18.15-18.45	18.00-18.30		U12	18.15-18.45	18.00-18.30	Omkl 8		18.15-18.45
18.30-19.00			U10	18.45-19.15	18.30-19.00	nedan		18.45-19.15	18.30-19.00	J20	Omkl 15	18.45-19.15	18.30-19.00	Konståkning	U12/U13	18.15-18.45
19.00-19.30			Omkl 15	19.15-19.45	19.00-19.30			19.15-19.45	19.00-19.30	Omkl 9	Konståkning	18.45-20.15	19.00-19.30	18.30-21.30	Omkl 7+15	18.45-19.15
19.30-20.00			U13	19.45-20.15	19.30-20.00	U14		19.45-20.15	19.30-20.00	U13		19.45-20.15	19.30-20.00		U14/U15	19.15-19.45
20.00-20.30		J20		20.15-20.45	20.00-20.30	Väsby		20.15-20.45	20.00-20.30	SDE		20.15-20.45	20.00-20.30		Omkl 5+6+11	19.45-20.15
20.30-21.00	Omkl 9	U14/U15	20.45-21.15	20.30-21.00	Omkl 5+7		20.45-21.15	20.30-21.00	Omkl 5+7	J18	20.45-21.15	20.30-21.00		J18	20.15-20.45	
21.00-21.30	J18		21.15-21.45	21.00-21.30	J20		21.15-21.45	21.00-21.30	Jurassic		21.15-21.45	21.00-21.30		Omkl 8	20.45-21.15	
21.30-22.00	Omkl 8		21.45-22.15	21.30-22.00	Omkl 9			21.30-22.00	Omkl 6		21.45-22.15	21.30-22.00	Vets		21.15-21.45	
22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30	Omkl 7		21.45-22.15	
												22.30-23.00				

Specialistpass, tisdag 17.00-19.30

17.00-17.30	U9	Fys 17.45-18.20	Omkl 5	16.30-18.30
17.30-17.40	Spolning			
17.40-18.20	U11+U12	Fys 18.30-19.10	Omkl 6+8	17.10-19.30
18.20-18.30	Spolning			
18.30-19.20	U13+U14	Fys 19.30-20.10	Omkl 15+11	18.00-20.30
19.20-19.30	Spolning			

Omklädningsrum

U9-U12, flickor 30 min före träning, 45 min före match
U13 - U15, junior, A-lag 45 min före träning, 60 min före

fredag 08-mar			
A-hallen		B-hallen	
07.00-08.15	Konståkning		07.15-07.45
07.30-08.00	7.00-8.15		07.45-08.15
08.00-08.30		Hockeygym	08.15-08.45
08.30-09.00		8.10-9.20	08.45-09.15
09.00-09.30			09.15-09.45
09.30-10.00			09.45-10.15
10.00-10.30			10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15
11.00-11.30			11.15-11.45
11.30-12.00			11.45-12.15
12.00-12.30			12.15-12.45
12.30-13.00			12.45-13.15
13.00-13.30			13.15-13.45
13.30-14.00			13.45-14.15
14.00-14.30	Allmänheten utan klubbor		14.15-14.45
14.30-15.00			14.45-15.15
15.00-15.30	14.00-15.20	Allmänheten med klubbor	15.15-15.45
15.30-16.00	Konståkning	15.00-16.00	15.45-16.15
16.00-16.30	15.30-18.30		16.15-16.45
16.30-17.00		MM-pass	16.45-17.15
17.00-17.30		Omkl 6	
17.30-18.00		U9	17.15-17.45
17.30-18.00		Omkl 5	17.45-18.15
18.00-18.30		U11	18.15-18.45
18.30-19.00	J20	Omkl 15	18.45-19.15
19.00-19.30	Omkl 9		19.15-19.45
19.30-20.00	U14/U15	Målvakts- träning	19.45-20.15
20.00-20.30	Omkl 5+6+11	Omkl 7	20.15-20.45
20.30-21.00			20.45-21.15
21.00-21.30			21.15-21.45
21.30-22.00			21.45-22.15
22.00-22.30			

lördag 09-mar			
A-hallen		B-hallen	
07.00-08.15			07.15-07.45
07.30-08.00			07.45-08.15
08.00-08.30	Konståkning	Konståkning 8.15-10.45	08.15-08.45
08.30-09.00	8.00-9.00		08.45-09.15
09.00-09.30	Morningskate		09.15-09.45
09.30-10.00	J20		09.45-10.15
10.00-10.30	H-skola flickor		10.15-10.45
10.30-11.00	Omkl 8		10.45-11.15
11.00-11.30	H-skola <2011	Omkl 15	11.15-11.45
11.30-12.00	Omkl 5		11.45-12.15
12.00-12.30	U15	Allmänheten utan klubbor	12.15-12.45
12.30-13.00	Väsby	11.45-13.05	12.45-13.15
13.00-13.30	Omkl 6+7	U13	13.15-13.45
13.30-14.00		Omkl 15	13.45-14.15
14.00-14.30	Allmänheten med klubbor		14.15-14.45
14.30-15.00	13.30-14.50		14.45-15.15
15.00-15.30	U12		15.15-15.45
15.30-16.00	Brinken	J18	15.45-16.15
16.00-16.30	Omkl 6+7	Omkl 8	16.15-16.45
16.30-17.00	Isvärmning		16.45-17.15
17.00-17.30	J20 kval		17.15-17.45
17.30-18.00	Åker/Strängnäs		17.45-18.15
18.00-18.30			18.15-18.45
18.30-19.00	Omkl 5+9		18.45-19.15
19.00-19.30			19.15-19.45
19.30-20.00			19.45-20.15
20.00-20.30			20.15-20.45
20.30-21.00			20.45-21.15
21.00-21.30			21.15-21.45
21.30-22.00			21.45-22.15
22.00-22.30			

söndag 10-mar				
A-hallen		B-hallen		
07.00-08.15			07.15-07.45	
07.30-08.00			07.45-08.15	
08.00-08.30	Konståkning 8.00-13.30		08.15-08.45	
08.30-09.00			08.45-09.15	
09.00-09.30			09.15-09.45	
09.30-10.00			09.45-10.15	
10.00-10.30			10.15-10.45	
10.30-11.00			10.45-11.15	
11.00-11.30		Flickor	Omkl 7	11.15-11.45
11.30-12.00			Allmänheten	11.45-12.15
12.00-12.30			med klubbor	12.15-12.45
12.30-13.00			11.45-13.05	12.45-13.15
13.00-13.30			U12	13.15-13.45
13.30-14.00		Allmänheten utan klubbor	Omkl 7	13.45-14.15
14.00-14.30	13.30-14.50	U15	14.15-14.45	
14.30-15.00		Omkl 15	14.45-15.15	
15.00-15.30	U11		15.15-15.45	
15.30-16.00	Brinken		15.45-16.15	
16.00-16.30	Omkl 5+6	MM-pass	16.15-16.45	
16.30-17.00	J18	Omkl 15	16.45-17.15	
17.00-17.30	träningsmatch		17.15-17.45	
17.30-18.00	Kanada		17.45-18.15	
18.00-18.30	Omkl 7+8	Konståkning 18.15-20.15	18.15-18.45	
18.30-19.00			18.45-19.15	
19.00-19.30	Konståkning		19.15-19.45	
19.30-20.00	19.00-20.30		19.45-20.15	
20.00-20.30			20.15-20.45	
20.30-21.00	Jurassic		20.45-21.15	
21.00-21.30	Omkl 7		21.15-21.45	
21.30-22.00			21.45-22.15	
22.00-22.30				

match