

måndag 29-jan				tisdag 30-jan				onsdag 31-jan				torsdag 01-feb			
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	Konstakning		15.15-15.45
15.30-16.00	Konstakning		15.45-16.15	15.30-16.00	Konstakning		15.45-16.15	15.30-16.00	Konstakning		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 U11	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		U11	17.45-18.15	17.30-18.00		U8	17.45-18.15	17.30-18.00		7+9+13	17.45-18.15	17.30-18.00		Skillspass U10	17.15-17.45
18.00-18.30		6+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		F12 / F14	18.45-19.15	18.30-19.00		U11	18.45-19.15	18.30-19.00		7+9+13	18.45-19.15	18.30-19.00		U14/15	18.15-18.45
19.00-19.30		5	19.15-19.45	19.00-19.30		7+9	19.15-19.45	19.00-19.30	U12/13	Mv-träning	19.15-19.45	19.00-19.30	A-lag	12	18.45-19.15
19.30-20.00	A-lag	U12/13	19.45-20.15	19.30-20.00	Isvärming	Konstakning	19.45-20.15	19.30-20.00		5	19.45-20.15	19.30-20.00	Inkl mv-träning	Konstakning	19.15-19.45
20.00-20.30		6+7	20.15-20.45	20.00-20.30	A-lag		20.15-20.45	20.00-20.30	6		20.15-20.45	20.00-20.30			19.45-20.15
20.30-21.00		U14/15	20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00	Damer / F16		20.45-21.15	20.30-21.00			20.15-20.45
21.00-21.30		12	21.15-21.45	21.00-21.30	Nynäshamn	IceAge	21.15-21.45	21.00-21.30			21.15-21.45	21.00-21.30		Damer / F16	20.45-21.15
21.30-22.00	Mariners	IceAge	21.45-22.15	21.30-22.00	5+6		21.45-22.15	21.30-22.00	9	Mariners	21.45-22.15	21.30-22.00	Mariners		21.15-21.45
22.00-22.30		13	22.15-22.45	22.00-22.30		7+9	22.15-22.45	22.00-22.30			22.15-22.45	22.00-22.30		9	21.45-22.15
22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00				22.30-23.00			22.15-22.45

Målvaktsträning:

Ungdom 18.35-19.35

fredag 02-feb				lördag 03-feb				söndag 04-feb			
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		U10	09.45-10.15
10.00-10.30			10.15-10.45	10.00-10.30	HSK Flickor	U9	10.15-10.45	10.00-10.30		7+9	10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15	10.30-11.00	7	9	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	U10	11.15-11.45	11.00-11.30			11.15-11.45
11.30-12.00			11.45-12.15	11.30-12.00	5+11	13+15	11.45-12.15	11.30-12.00			11.45-12.15
12.00-12.30			12.15-12.45	12.00-12.30	U15 C nord	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	Österåker 12	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	Mälareö 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	F10	13.45-14.15	13.30-14.00	Allmänheten	U12/13	13.45-14.15
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	6	14.15-14.45
14.30-15.00	åkning	åkning	14.45-15.15	14.30-15.00		U11	14.45-15.15	14.30-15.00		F12 / F14	14.45-15.15
15.00-15.30			15.15-15.45	15.00-15.30	F14	13+15	15.15-15.45	15.00-15.30	U11	5	15.15-15.45
15.30-16.00	Konståkning		15.45-16.15	15.30-16.00	Poolspel	U14/15	15.45-16.15	15.30-16.00	7+9		15.45-16.15
16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30	5+6+7+9	12	16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45
16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00	BU2-kurs	U12/13	16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15
17.00-17.30		U9	17.15-17.45	17.00-17.30		18	17.15-17.45	17.00-17.30	U15 C nord		17.15-17.45
17.30-18.00		9	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		U11	18.15-18.45	18.00-18.30			18.15-18.45	18.00-18.30	Vallentuna 6		18.15-18.45
18.30-19.00	F12 / F14	7+13	18.45-19.15	18.30-19.00			18.45-19.15	18.30-19.00	Konståkning		18.45-19.15
19.00-19.30	5	U12/13	19.15-19.45	19.00-19.30	Damer HC2		19.15-19.45	19.00-19.30			19.15-19.45
19.30-20.00	U14/15	6	19.45-20.15	19.30-20.00	Österåker 9		19.45-20.15	19.30-20.00			19.45-20.15
20.00-20.30		F16 / Damer	20.15-20.45	20.00-20.30	Farsta 7		20.15-20.45	20.00-20.30		IceAge	20.15-20.45
20.30-21.00	12	9	20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00	Mariners	7+9	20.45-21.15
21.00-21.30			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	F14
Förbered	15:00
Match 1-2	15:10
Match 3-4	15:30
Match 5-6	15:50
Städa	16:10
Spolning	16:20