

måndag 08-okt				tisdag 09-okt				onsdag 10-okt				torsdag 11-okt			
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 7.00-8.15		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			07.45-08.15
08.00-08.30	Hockeygymp 8.10-9.20	Förskolor 8.30-10.00	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 8.10-9.20	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	Förskolor 9.00-10.30		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	Allmänheten utan klubb 14.00-15.20		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten med klubb 14.00-15.50		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten utan klubb 14.00-15.20		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten med klubb 14.00-15.20		14.15-14.45
14.30-15.00			14.45-15.15	14.30-15.00			14.45-15.15	14.30-15.00			14.45-15.15	14.30-15.00			14.45-15.15
15.00-15.30	Konståkning 15.30-20.00	Allmänheten med klubb 15.00-16.00	15.15-15.45	15.00-15.30		Allmänheten utan klubb 15.00-16.00	15.15-15.45	15.00-15.30		Allmänheten med klubb 15.00-16.00	15.15-15.45	15.00-15.30	Konståkning 15.00-16.30	Allmänheten utan klubb 15.00-16.00	15.15-15.45
15.30-16.00			15.45-16.15	15.30-16.00			15.45-16.15	15.30-16.00			15.45-16.15	15.30-16.00			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		U14 Omkl 8+11	16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00	U10 Omkl 5	Konståkning 16.15-18.15	16.45-17.15
17.00-17.30			17.15-17.45	17.00-17.30	Specialist- pass Se schema nedan		17.15-17.45	17.00-17.30	Konståkning 17.15-21.45		17.15-17.45	17.00-17.30			17.15-17.45
17.30-18.00			17.45-18.15	17.30-18.00			17.45-18.15	17.30-18.00			17.45-18.15	17.30-18.00	Flickor Omkl 7		17.45-18.15
18.00-18.30		U15 Omkl 15	18.15-18.45	18.00-18.30			18.15-18.45	18.00-18.30			18.15-18.45	18.00-18.30		U13 Omkl 6	18.15-18.45
18.30-19.00			18.45-19.15	18.30-19.00			18.45-19.15	18.30-19.00	J18 Omkl 7+11		18.45-19.15	18.30-19.00	Konståkning 18.30-21.30		18.45-19.15
19.00-19.30	J20 Tumba Omkl 5+9		19.15-19.45	19.00-19.30			19.15-19.45	19.00-19.30			19.15-19.45	19.00-19.30			19.15-19.45
19.30-20.00		J18 Omkl 6+7	19.45-20.15	19.30-20.00	Isvärmning Hockeytrean Waxholm Omkl 5+7		19.45-20.15	19.30-20.00	U15 Nacka Omkl 5+8		19.45-20.15	19.30-20.00		J18 Omkl 7+8	19.45-20.15
20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30			20.15-20.45
20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00		A-laget Omkl 5	20.45-21.15
21.00-21.30		A-laget Omkl 8	21.15-21.45	21.00-21.30			21.15-21.45	21.00-21.30	Jurassic Omkl 7		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	21.30-22.00	Vets Omkl 6		21.45-22.15
22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30			
												22.30-23.00			

Specialistpass, tisdag 16.30-19.00

17.00-17.30	U9+U10	Omkl 5+7
17.30-17.40	Spolning	
17.40-18.20	U11+U12	Omkl 6+8
18.20-18.30	Spolning	
18.30-19.20	U13+U14	Omkl 15+11
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 match

fredag 12-okt			
A-hallen		B-hallen	
07.00-08.15	Konståkning 7.00-8.15		07.15-07.45
07.30-08.00			07.45-08.15
08.00-08.30		Hockeygym 8.10-9.20	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			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 klubb 14.00-15.20	Allmänheten med klubb 15.00-16.00	14.15-14.45
14.30-15.00			14.45-15.15
15.00-15.30	Konståkning 15.30-18.30		15.15-15.45
15.30-16.00		U13 Omkl 5	15.45-16.15
16.00-16.30			16.15-16.45
16.30-17.00		U15 Omkl 15	16.45-17.15
17.00-17.30			17.15-17.45
17.30-18.00		U12 Omkl 7	17.45-18.15
18.00-18.30			18.15-18.45
18.30-19.00		Målvakts- träning Omkl 6+11	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	Viggbyholm Omkl 5+8		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 13-okt			
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 8.00-9.00	Konståkning 8.15-10.45	08.15-08.45
08.30-09.00			08.45-09.15
09.00-09.30	H-skola 2011		09.15-09.45
09.30-10.00	Omkl 7		09.45-10.15
10.00-10.30	H-skola flickor		10.15-10.45
10.30-11.00	Omkl 8+11		10.45-11.15
11.00-11.30	H-skola <2011 Omkl 5+6	J18 Omkl 15	11.15-11.45
11.30-12.00		Allmänheten utan klubb 11.45-13.05	11.45-12.15
12.00-12.30	U13 SDE Omkl 7+15		12.15-12.45
12.30-13.00		Flickor - Skills Omkl 8+11	12.45-13.15
13.00-13.30			13.15-13.45
13.30-14.00	Allmänheten med klubb 13.30-14.50		13.45-14.15
14.00-14.30			14.15-14.45
14.30-15.00			14.45-15.15
15.00-15.30	U11 Omkl 7		15.15-15.45
15.30-16.00			15.45-16.15
16.00-16.30			16.15-16.45
16.30-17.00	U12 Järfälla Omkl 6+8		16.45-17.15
17.00-17.30			17.15-17.45
17.30-18.00			17.45-18.15
18.00-18.30			18.15-18.45
18.30-19.00			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 14-okt			
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		U9 Omkl 5	08.45-09.15
09.00-09.30			09.15-09.45
09.30-10.00			09.45-10.15
10.00-10.30		U10 Omkl 6+7	10.15-10.45
10.30-11.00			10.45-11.15
11.00-11.30			11.15-11.45
11.30-12.00		Allmänheten med klubb 11.45-13.05	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	Allmänheten utan klubb 13.30-14.50	U12 Omkl 8	13.45-14.15
14.00-14.30		U15 Omkl 15	14.15-14.45
14.30-15.00			14.45-15.15
15.00-15.30	U11 Lidingö Omkl 6+7		15.15-15.45
15.30-16.00			15.45-16.15
16.00-16.30			16.15-16.45
16.30-17.00	J18 MB Hockey Omkl 5+8		16.45-17.15
17.00-17.30		J20 Omkl 9	17.15-17.45
17.30-18.00			17.45-18.15
18.00-18.30		Konståkning 18.15-20.15	18.15-18.45
18.30-19.00			18.45-19.15
19.00-19.30	Konståkning 19.00-20.30		19.15-19.45
19.30-20.00			19.45-20.15
20.00-20.30			20.15-20.45
20.30-21.00	Jurassic Omkl 8		20.45-21.15
21.00-21.30			21.15-21.45
21.30-22.00			21.45-22.15
22.00-22.30			