

måndag 04-feb				tisdag 05-feb				onsdag 06-feb				torsdag 07-feb			
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	15.15-15.45
15.30-16.00	Konståkning 15.30-20.00	med klubb	15.45-16.15	15.30-16.00		utan klubb	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	15.45-16.15
16.00-16.30		15.00-16.00	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			16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00	U10/U11	16.15-18.15	16.45-17.15
17.00-17.30		Omkl 15		17.00-17.30	Specialist-	Konståkning 17.15-21.45	17.15-17.45	17.00-17.30		U12/U13	17.15-17.45	17.00-17.30	Omkl 7+8		17.15-17.45
17.30-18.00		U8/U9		17.30-18.00	pass		17.45-18.15	17.30-18.00		Omkl 7+11	17.45-18.15	17.30-18.00	Flickor		17.45-18.15
17.30-18.00		Omkl 5+6		17.45-18.15	Se schema		18.15-18.45	17.45-18.15		U14/U15	18.15-18.45	17.45-18.15	Omkl 6		17.45-18.15
18.00-18.30		U12/U13		18.15-18.45	nedan		18.45-19.15	18.15-18.45		Omkl 5+15	18.45-19.15	18.15-18.45	18.00-18.30		
18.30-19.00		Omkl 7+15		18.45-19.15			18.45-19.15	18.30-19.00		Konståkning	18.45-19.15	18.30-19.00	Konståkning	U14/U15	18.15-18.45
19.00-19.30	U14/U15		19.15-19.45	19.00-19.30		19.15-19.45	19.00-19.30		18.45-20.15	19.15-19.45	19.00-19.30	18.30-21.30	Omkl 5+15+11	18.45-19.15	
19.30-20.00	Omkl 5+6+11		19.45-20.15	19.30-20.00	U14	19.45-20.15	19.30-20.00			19.45-20.15	19.30-20.00		J18	19.15-19.45	
20.00-20.30			20.15-20.45	20.00-20.30	AIK	20.15-20.45	20.00-20.30		Omkl 6+8	20.15-20.45	20.00-20.30		Omkl 7+8	19.45-20.15	
20.30-21.00	J18		20.45-21.15	20.30-21.00	Omkl 5+7	20.45-21.15	20.30-21.00		J20/A-lag	20.45-21.15	20.30-21.00		A-lag/J20	20.15-20.45	
20.30-21.00	Omkl 8		21.15-21.45	21.00-21.30	J20/A-lag	21.15-21.45	21.00-21.30		Omkl 7+9	21.15-21.45	21.00-21.30		Omkl 6+9	20.45-21.15	
21.00-21.30			21.45-22.15	21.30-22.00	Omkl 8+9		21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00				21.15-21.45
21.30-22.00				22.00-22.30							21.45-22.15	22.00-22.30	Vets		21.45-22.15
22.00-22.30												22.00-22.30	Omkl 5		
												22.30-23.00			

Specialistpass, tisdag 17.00-19.30

17.00-17.30	U10	Fys 17.45-18.20	Omkl 5+7	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	Fys 19.30-20.10	Omkl 15	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-feb			
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 klubb		14.15-14.45
14.30-15.00			14.45-15.15
15.00-15.30	14.00-15.20	Allmänheten med klubb	15.15-15.45
15.30-16.00	Konståkning 15.30-18.30	15.00-16.00	15.45-16.15
16.00-16.30		U11	16.15-16.45
16.30-17.00		Omkl 6	16.45-17.15
17.00-17.30		U12	17.15-17.45
17.30-18.00		Omkl 7	17.45-18.15
18.00-18.30		U13	18.15-18.45
18.30-19.00	U15	Omkl 15	18.45-19.15
19.00-19.30	Omkl 6		19.15-19.45
19.30-20.00	A-lag Kista	Målvakts- träning	19.45-20.15
20.00-20.30		Omkl 7	20.15-20.45
20.30-21.00			20.45-21.15
21.00-21.30		Omkl 5+8	
21.30-22.00			21.45-22.15
22.00-22.30			

lördag 09-feb			
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	H-skola 2011		09.15-09.45
09.30-10.00	Omkl 5+11		09.45-10.15
10.00-10.30	H-skola flickor		10.15-10.45
10.30-11.00	Omkl 7	J18	10.45-11.15
11.00-11.30	H-skola <2011	Omkl 15	11.15-11.45
11.30-12.00	Omkl 5+11	Allmänheten utan klubb	11.45-12.15
12.00-12.30	U15	utan klubb	12.15-12.45
12.30-13.00	Vallentuna	11.45-13.05	12.45-13.15
13.00-13.30	Omkl 6+8		13.15-13.45
13.30-14.00	Allmänheten		13.45-14.15
14.00-14.30	med klubb		14.15-14.45
14.30-15.00	13.30-14.50		14.45-15.15
15.00-15.30	U10 Poolspel		15.15-15.45
15.30-16.00	Omklädning se nedan		15.45-16.15
16.00-16.30			16.15-16.45
16.30-17.00			16.45-17.15
17.00-17.30			17.15-17.45
17.30-18.00			17.45-18.15
18.00-18.30	U12		18.15-18.45
18.30-19.00	Täby		18.45-19.15
19.00-19.30	Omkl 5+6		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-feb			
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		U9	10.15-10.45
10.30-11.00	Omkl 7	Flickor	10.45-11.15
11.00-11.30		Omkl 8	11.15-11.45
11.30-12.00		Allmänheten	11.45-12.15
12.00-12.30		med klubb	12.15-12.45
12.30-13.00		11.45-13.05	12.45-13.15
13.00-13.30		U10	13.15-13.45
13.30-14.00	Allmänheten	Omkl 5+6	13.45-14.15
14.00-14.30	utan klubb		14.15-14.45
14.30-15.00	13.30-14.50		14.45-15.15
15.00-15.30	U11		15.15-15.45
15.30-16.00	Täby		15.45-16.15
16.00-16.30	Omkl 7+8		16.15-16.45
16.30-17.00	U14/U15		16.45-17.15
17.00-17.30	Omkl 5+6		17.15-17.45
17.30-18.00			17.45-18.15
18.00-18.30			18.15-18.45
18.30-19.00		Konståkning	18.45-19.15
19.00-19.30	Konståkning	18.15-20.15	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			

Omklädningsrum Poolspel

match

- 514.00 - 17.15 IFK Österåker vit
- 614.00 - 17.15 IFK Österåker blå
- 814.00 - 18.00 SDE gul
- 1114.00 - 18.00 SDE svart
- 714.00 - 18.00 Väsby
- 1514.00 - 18.00 Sollentuna