

måndag 22-okt				tisdag 23-okt				onsdag 24-okt				torsdag 25-okt			
v42		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	Konståkning		07.45-08.15
08.00-08.30	Hockeygym 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		Hockeygym 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 klubbor		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten med klubbor		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten utan klubbor		14.15-14.45	14.00-14.30	Allmänheten med klubbor		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 klubbor	15.15-15.45	15.00-15.30	Allmänheten utan klubbor		15.15-15.45	15.00-15.30	Konståkning 15.30-18.30	Allmänheten med klubbor	15.15-15.45	15.00-15.30	Konståkning 15.00-16.30	Allmänheten utan klubbor	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		U13	16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00		U11	16.45-17.15	16.30-17.00	U10	Konståkning 16.15-18.15	16.15-16.45
17.00-17.30		Omkl 7	17.15-17.45	17.00-17.30	Specialist- pass Se schema nedan	Konståkning 17.15-21.45	17.15-17.45	17.00-17.30		Omkl 5	17.15-17.45	17.00-17.30	Omkl 5+11		16.45-17.15
17.30-18.00		U14	17.45-18.15	17.30-18.00			17.45-18.15	17.30-18.00		U12	17.45-18.15	17.30-18.00	Flickor		17.15-17.45
18.00-18.30		Omkl 8+11	18.15-18.45	18.00-18.30			18.15-18.45	18.00-18.30		Omkl 6	18.15-18.45	18.00-18.30	Omkl 7		17.45-18.15
18.30-19.00		U15	18.45-19.15	18.30-19.00			18.45-19.15	18.30-19.00	U14		18.45-19.15	18.30-19.00	Konståkning	J18	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 8+11	Konståkning 18.45-20.15	19.15-19.45	19.00-19.30	Konståkning 18.30-21.30	Omkl 6	18.45-19.15
19.30-20.00		J18	19.45-20.15	19.30-20.00	U15		19.45-20.15	19.30-20.00			19.45-20.15	19.30-20.00		U11	19.15-19.45
20.00-20.30	J20 Spånga Omkl 5+9	Omkl 6+7	20.15-20.45	20.00-20.30	Boo		20.15-20.45	20.00-20.30	J18		20.15-20.45	20.00-20.30		Vallentuna	19.45-20.15
20.30-21.00			20.45-21.15	20.30-21.00	Omkl 5+7		20.45-21.15	20.30-21.00	Omkl 7	J20 Omkl 9	20.45-21.15	20.30-21.00		Omkl 5+8	20.15-20.45
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		21.15-21.45	21.00-21.30		A-laget	20.45-21.15
21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00				21.30-22.00	Omkl 8		21.45-22.15	21.30-22.00	Vets	Omkl 7	21.15-21.45
22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30	Omkl 6		21.45-22.15
												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 26-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	U12 Omkl 5	15.15-15.45	
15.30-16.00			15.45-16.15	
16.00-16.30		U13 Omkl 7	16.15-16.45	
16.30-17.00			16.45-17.15	
17.00-17.30		U15 Omkl 15	17.15-17.45	
17.30-18.00			17.45-18.15	
18.00-18.30		J20 Omkl 9	18.15-18.45	
18.30-19.00			18.45-19.15	
19.00-19.30		J18 Viggbyholm Omkl 5+8	Målvakts- träning Omkl 6+11	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				

lördag 27-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 8		09.45-10.15
10.00-10.30	TV-pucken Omkl 5+6 Ledare 11		10.15-10.45
10.30-11.00		J18 Omkl 7	10.45-11.15
11.00-11.30	H-skola flickor Omkl 15	Allmänheten utan klubb 11.45-13.05	11.15-11.45
11.30-12.00		11.45-12.15	
12.00-12.30	H-skola <2011 Omkl 7+8	12.15-12.45	12.45-13.15
12.30-13.00	Allmänheten med klubb 13.30-14.50	U14 Omkl 15	13.15-13.45
13.00-13.30		13.45-14.15	
13.30-14.00	TV-pucken Omkl 5+6+11	U13 Omkl 15	14.15-14.45
14.00-14.30		14.45-15.15	
14.30-15.00		U12 Omkl 7	15.15-15.45
15.00-15.30		15.45-16.15	
15.30-16.00	TV-pucken Match Omkl 5+6+8 Ledare 11	U15 Omkl 15	16.15-16.45
16.00-16.30		16.45-17.15	
16.30-17.00			17.15-17.45
17.00-17.30			17.45-18.15
17.30-18.00			18.15-18.45
18.00-18.30			18.45-19.15
18.30-19.00			19.15-19.45
19.00-19.30			19.45-20.15
19.30-20.00			20.15-20.45
20.00-20.30			20.45-21.15
20.30-21.00			21.15-21.45
21.00-21.30			21.45-22.15
21.30-22.00			
22.00-22.30			

söndag 28-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	U9 Omkl 7	08.15-08.45	
08.30-09.00		Flickor Omkl 8	08.45-09.15	
09.00-09.30		TV-pucken Omkl 5+6 Ledare 11	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			Allmänheten med klubb 11.45-13.05	
12.00-12.30				11.45-12.15
12.30-13.00				12.15-12.45
13.00-13.30				12.45-13.15
13.30-14.00		Allmänheten utan klubb 13.30-14.50	U11 Omkl 7	13.15-13.45
14.00-14.30	U13 Omkl 15		13.45-14.15	
14.30-15.00	TV-pucken Omkl 5+6 Ledare 11		14.15-14.45	
15.00-15.30			14.45-15.15	
15.30-16.00			15.15-15.45	
16.00-16.30			15.45-16.15	
16.30-17.00	U12 Vallentuna Omkl 7+8	U15 Omkl 15	16.15-16.45	
17.00-17.30			16.45-17.15	
17.30-18.00	Konståkning 19.00-20.30	J20 Omkl 9	17.15-17.45	
18.00-18.30			17.45-18.15	
18.30-19.00		Konståkning 18.15-20.15	18.15-18.45	
19.00-19.30			18.45-19.15	
19.30-20.00	Jurassic Omkl 8		19.15-19.45	
20.00-20.30			19.45-20.15	
20.30-21.00			20.15-20.45	
21.00-21.30			20.45-21.15	
21.30-22.00			21.15-21.45	
22.00-22.30			21.45-22.15	