

måndag 03-dec				tisdag 04-dec				onsdag 05-dec				torsdag 06-dec					
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	7.00-8.15		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		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	Allmänheten med klubb 15.00-16.00	14.45-15.15	Allmänheten med klubb 15.00-16.00	Allmänheten utan klubb 15.00-16.00	14.45-15.15
15.00-15.30		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		Konståkning 15.30-20.00	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	Konståkning		15.45-16.15	15.30-16.00			15.45-16.15	15.30-16.00	Konståkning 15.30-18.30		15.45-16.15	15.30-16.00			15.45-16.15		
16.00-16.30	Konståkning 15.30-20.00	JRM	16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30			16.15-16.45	16.00-16.30		Konståkning 16.15-18.15	16.15-16.45		
16.30-17.00		Omkl 5	16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15	16.30-17.00			16.45-17.15		
17.00-17.30		U13	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	U13 Omkl 5	17.15-17.45	17.00-17.30	Flickor Omkl 7	17.15-17.45				
17.30-18.00		Omkl 7	17.45-18.15	17.30-18.00			17.45-18.15	17.30-18.00		17.45-18.15	17.30-18.00		17.45-18.15				
18.00-18.30		U14	18.15-18.45	18.00-18.30			18.15-18.45	18.00-18.30	U12 Omkl 6	18.15-18.45	18.00-18.30	Konståkning 18.30-21.30	18.15-18.45				
18.30-19.00		Omkl 6+11	18.45-19.15	18.30-19.00			18.45-19.15	18.30-19.00		18.45-19.15	18.30-19.00		18.45-19.15				
19.00-19.30		U15	19.15-19.45	19.00-19.30			19.15-19.45	19.00-19.30	Konståkning 18.45-20.15	19.15-19.45	19.00-19.30		19.15-19.45				
19.30-20.00		Omkl 15	19.45-20.15	19.30-20.00			19.45-20.15	19.30-20.00		19.45-20.15	19.30-20.00		19.45-20.15				
20.00-20.30		A-laget Omkl 8	J18	20.15-20.45	20.00-20.30		U14 Viggbyholm Omkl 5+7		20.15-20.45	20.00-20.30	Utbildning J18/U15 Omkl 5+6+7	J20 Omkl 9	20.15-20.45		20.00-20.30	U14 Omkl 7+11	20.15-20.45
20.30-21.00			Omkl 7+11	20.45-21.15	20.30-21.00				20.45-21.15	20.30-21.00			20.45-21.15		20.30-21.00		20.45-21.15
21.00-21.30		Vets SDE		21.15-21.45	21.00-21.30		J18	21.15-21.45	21.00-21.30	Jurassic Omkl 8		21.15-21.45	21.00-21.30		A-laget Omkl 5		21.15-21.45
21.30-22.00				21.45-22.15	21.30-22.00	Omkl 8+11		21.45-22.15	21.30-22.00			21.45-22.15	21.30-22.00				21.45-22.15
22.00-22.30	Omkl 5+6			22.00-22.30				22.00-22.30				22.00-22.30	Vets Omkl 6				
												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	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 för

fredag 07-dec				lördag 08-dec				söndag 09-dec					
A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen		A-hallen		B-hallen			
07.00-08.15	Konståkning		07.15-07.45	07.00-08.15			07.15-07.45	07.00-08.15			07.15-07.45		
07.30-08.00	7.00-8.15		07.45-08.15	07.30-08.00			07.45-08.15	07.30-08.00			07.45-08.15		
08.00-08.30		Hockeygym	08.15-08.45	08.00-08.30	Konståkning	Konståkning	08.15-08.45	08.00-08.30	Konståkning		08.15-08.45		
08.30-09.00		8.10-9.20		08.30-09.00	8.00-9.00		8.15-10.45	08.45-09.15	08.30-09.00	8.00-13.30	U10 Poolspel	08.45-09.15	
09.00-09.30				08.45-09.15	09.00-09.30		H-skola 11	09.15-09.45	09.00-09.30			09.15-09.45	
09.30-10.00				09.15-09.45	09.30-10.00		Omkl 7	09.45-10.15	09.30-10.00			09.45-10.15	
10.00-10.30				09.45-10.15	10.00-10.30		Flickor	10.15-10.45	10.00-10.30			Omklädning: 5+6+7+8+15+11	10.15-10.45
10.30-11.00				10.15-10.45	10.30-11.00		Omkl 8	J18	10.30-11.00				10.45-11.15
11.00-11.30				10.45-11.15	11.00-11.30	H-skola 12/13	Omkl 7	11.00-11.30	11.15-11.45				
11.30-12.00				11.15-11.45	11.30-12.00	Omkl 6+11	Allmänheten	11.30-12.00	Allmänheten			11.45-12.15	
12.00-12.30				11.45-12.15	12.00-12.30	Flickor B	utan klubb	12.00-12.30	med klubb			12.15-12.45	
12.30-13.00				12.15-12.45	12.30-13.00	Lizana	11.45-13.05	12.30-13.00	11.45-13.05			12.45-13.15	
13.00-13.30				12.45-13.15	13.00-13.30	Omkl 8		13.00-13.30				13.15-13.45	
13.30-14.00		13.15-13.45	13.30-14.00	U12	Allmänheten	13.30-14.00		13.45-14.15					
14.00-14.30		13.45-14.15	14.00-14.30	Lidingö	med klubb	14.00-14.30		14.15-14.45					
14.30-15.00		14.15-14.45	14.30-15.00	Omkl 5+7	13.30-14.50	14.30-15.00		14.45-15.15					
15.00-15.30	14.00-15.20	15.00-15.30	J20	U15	15.00-15.30		15.15-15.45						
15.30-16.00	Konståkning	Allmänheten	15.15-15.45	15.30-16.00	Åker/Strängnäs	Omkl 8	15.45-16.15	15.30-16.00	Rangers		15.45-16.15		
16.00-16.30		med klubb	15.45-16.15	16.00-16.30	Omkl 6+9		16.15-16.45	16.00-16.30		Omkl 6+7			
16.30-17.00			16.15-16.45	16.30-17.00			16.15-16.45	16.30-17.00		J18	U14		
17.00-17.30			16.45-17.15	17.00-17.30			16.45-17.15	17.00-17.30		Hässelby	Omkl 15+11		
17.30-18.00	Omkl 9	U11	17.15-17.45	17.30-18.00	U9	Omkl 5	17.15-17.45	17.30-18.00	Omkl 5+8	J20	17.15-17.45		
17.30-18.00		Omkl 15	17.45-18.15	17.30-18.00	Omkl 8		17.45-18.15	17.30-18.00		Omkl 9	17.45-18.15		
18.00-18.30		U12	18.15-18.45	18.00-18.30			17.45-18.15	18.00-18.30			Konståkning		
18.30-19.00		Omkl 5	18.45-19.15	18.30-19.00			18.15-18.45	18.30-19.00			18.15-20.15		
19.00-19.30		Målvakts- träning	Omkl 6+11	18.45-19.15		19.00-19.30		18.45-19.15		19.00-19.30	Konståkning		
19.30-20.00				19.15-19.45	19.30-20.00		19.15-19.45	19.30-20.00		19.00-20.30			
20.00-20.30				19.45-20.15	20.00-20.30		19.45-20.15	20.00-20.30			19.45-20.15		
20.30-21.00				20.15-20.45	20.30-21.00		20.15-20.45	20.30-21.00		Jurassic	20.15-20.45		
21.00-21.30				20.45-21.15	21.00-21.30		20.45-21.15	21.00-21.30		Omkl 7	20.45-21.15		
21.30-22.00				21.15-21.45	21.30-22.00		21.15-21.45	21.30-22.00			21.15-21.45		
22.00-22.30	21.45-22.15	22.00-22.30		21.45-22.15	22.00-22.30		21.45-22.15						

e match