

MÅNDAG

Polarnatt

16.00-16.30	Matta, uppvärmning
16.30-17.00	Matta = Halva mattan
17.00-17.20	Hopp
17.20-17.40	Bom
17.40-18.00	Barr

Luossa

16.30-17.00	Matta, uppvärmning = Halva mattan
17.00-17.45	Tumbling + Trampett
17.45-18.00	Trampolin

Hjortron

17.00-17.30	Matta, uppvärmning
17.30-18.00	Hopp + Matta = Halva mattan
18.00-18.30	Barr + Bom

Kaamos + Norrsken

18.00-19.00	Matta, uppvärmning
19.00-19.30	Barr = J + Bom = U + Hopp = C
19.30-20.00	Matta = C + Barr = J + Bom = U
20.00-20.30	Hopp = U + Matta = C + Barr = J
20.30-21.00	Bom = J + Hopp = U + Matta = C

Vassi

19.00-19.30	Matta, uppvärmning
-------------	--------------------

TISDAG

Kaamos + Norrsken

17.00-17.40	Matta, uppvärmning
17.40-18.00	Barr + Matta = Halva mattan + Bom
18.00-18.20	Matta + Hopp + Barr
18.20-18.40	Hopp + Bom + Matta
18.40-19.00	Bom + Barr + Hopp

Nallo

17.30-18.00	Matta, uppvärmning = Halva mattan
18.00-18.30	Tumbling + Trampett
18.30-19.00	Matta, avslutande aktivitet

Kebne

18.30-19.00	Tumbling, uppvärmning
19.00-20.30	Tumbling + Trampett
20.30-21.00	Matta, styrka

ONSDAG

Aurora

16.30-17.00	Matta, uppvärmning
17.00-17.15	Hopp + Matta = Halva mattan
17.15-17.30	Hopp + Matta = Halva mattan
17.30-17.45	Bom + Barr
17.45-18.00	Bom + Barr

Aptas

17.00-17.30	Tumbling, uppvärmning
17.30-18.00	Tumbling + Trampett
18.00-18.30	Matta, avslutande aktivitet

Parkour

17.00-18.00	Matta = Halva mattan
18.00-18.30	Barr + Trampolin

Tuolpa

17.30-18.00	Matta, uppvärmning = Halva mattan
18.00-19.30	Tumbling + Trampett

Cheerleading

18.30-20.30	Matta
-------------	-------

TORSDAG

Midnattssol

16.30-17.10	Matta, uppvärmning = Halva mattan
17.10-17.30	Barr + Matta = Halva mattan
17.30-17.50	Bom + Hopp (Krockar med Polarnatt)
17.50-18.10	Bom + Hopp
18.10-18.30	Barr + Matta = Halva mattan

Ädna

16.30-17.00	Tumbling, uppvärmning
17.00-17.30	Tumbling + Trampett
17.30-18.00	Tumbling + Trampett

Polarnatt

16.30-17.10	Matta, uppvärmning = Halva mattan
17.10-17.30	Bom
17.30-17.40	Hopp (krockar med Midnattssol)
17.40-18.00	Barr

Singi

17.00-17.30	Matta, uppvärmning = Halva mattan
17.30-18.00	Matta, fristående
18.00-18.30	Tumbling + Trampett

SÖNDAG

Ädna

16.30-17.00	Matta, uppvärmning
17.00-17.30	Matta, fristående
17.30-18.00	Tumbling + Trampett

Tuolpa

17.30-18.00	Matta, uppvärmning = Halva mattan
18.00-19.00	Tumbling + Trampett
19.00-19.30	Matta, fristående

Midnattssol

17.30-18.10	Matta, uppvärmning = Halva mattan
18.10-18.30	Bom + Matta = Halva mattan
18.30-18.50	Bom + Matta = Halva mattan
18.50-19.30	Hopp + Trampolin + Barr
19.10-19.30	Hopp + Trampolin + Barr

Kaamos

18.00-18.30	Matta, uppvärmning = Halva mattan
18.30-18.50	Barr
18.50-19.20	Bom
19.20-19.30	Hopp
19.30-20.00	Matta, fristående

Kebne

18.30-19.00	Matta, uppvärmning = Halva mattan
19.00-20.30	Tumbling + Trampett
20.30-21.00	Matta, styrka