

	V39			
Måndag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
15.15-16.15	SLR	Is	JT	MT
16.15-17.45	SLR	Is	Lutz (+ Isobel), Flip	JT
17.45-18.45	FB	Fys/teori	Lutz (+ Isobel), Flip	JT
18.55-19.45	FB	Fys	Axel	JT
20.00-21.30	FB	Is	Axel	Svetlana, JT tränar/tränare
Tisdag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
15.15-16.15	SLR	Is	Info kommer	
16.15-17.45	SLR	Is	Flip (Från 17:10 Fanny, Isobel, Ellen, Nora), Euler (till 17.10)	JT, AS
17.15-17.45	SLR	Fys	Ögel, Euler	TS
17.45-18.15	SLR	Fys/Stretch	Flip, Euler	TS
17.45-18.45	SLR	Is	Lutz, Ögel	JT(TILL 18:15), AS
18.30-20.00	FB	Is	Axel	AS, JT tränar/tränare
20.00-20.30	FB	Kondition	Axel	AS
18.50-19.20	Kviberg	Fys	Salchow, Toeloop	TS
19:30-20:30	Kviberg	Is	Salchow, Toeloop	SG, TS
20:30-21:30	Kviberg	Is	Leverans, Vuxengruppen	TS + ?
Onsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
16.00-17.30	Askim	Is	Info kommer	
16.00-17.00	RB	Is	Toeloop, Euler	TS, AS
16.30-17.00	RB	Fys	Salchow, Flip	EL
17.00-17.30	RB	Fys	Toeloop, Euler	EL
17.00-18.00	RB	Is	Salchow + Flip (Från 17:30 Ellen, Fanny, Nora)	TS, AS
18.00-19.30	RB	Is	Ögel, Lutz	AS, TS
19.30-20.00	RB	Fys	Ögel, Lutz	TS
19.30-20.00	SLR	Egenfys	Axel	Egen uppv. AS ansluter från RB
20.15-21.45	SLR	Is	Axel + patch	AS
Torsdag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
07.00-08.00	Valhalla	Is	Särskilt anmälda	AS
16.00-17.00	RB	Is	Piruet SKS SKS	AS, TS, FB, EL + SKS tränare
17.00-18.00	RB	Is	Flygskär, Chassé, SKS SKS	AS, TS, FB, EL + SKS tränare
18.00-19.00	RB	Is	Axel + (Ellen, Fanny, Nora)	AS
18.20-18.50	RB	Fys	Lutz	TS
19.00-20.00	RB	Is	PROGRAMGENOMGÅNG System 2	AS, TS (SG, J Sparr)
20.00-21.00	RB	Is	PROGRAMGENOMGÅNG System 2	TS, AS (SG, J Sparr)
21.00-22.00	RB	Is	Leverans + Vuxengruppen	TS, AS
Fredag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
16.00-17.00	Tuve	Is	SKS	TS
17.00-18.00	Tuve	Is	Twizzle	TS
18.00-19.00	Tuve	Is	Twizzle + Flip	TS
19.00-19.30	Tuve	Is	Flip + Axel egenträning	TS
19.30-20.00	Tuve	Is	Axel egenträning	
Lördag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
08.30-10.00	FB	Is	Axel	AS
10.00-11.00	FB	Fys	Axel	AS
12.15-13.15	SLR	Is	SKS, SKS, Flygskär, Chassé	SG, TS, EL, FB, SKS tränare
13.15-14.15	SLR	Is	SKS, SKS, piruett	SG, TS, EL, FB, SKS tränare
15.00-16.00	Kviberg	Fys/stretch	Flip + Ögel	AS, TS
16.00-17:30	Kviberg	Is	Flip + Ögel	AS, TS
Söndag	Ishall	Aktivitet	Grupp	Tränare
09.00-11.00	FB	Is	JT	MT
14.30-16.00	Valhalla	Is	Leverans + Axel	AS
16.00-16.30	Valhalla	Fys	Ersättningsfys	AS
17.00-17.30	SLR	Fys	Ögel	SG
17.45-18.45	SLR	Is	Ögel, Euler	TS, SG
18:00-18:30	SLR	Fys	Salchow, Toeloop	AS
18.45-19.45	SLR	Is	Salchow, Toeloop	SG, TS
18.30-20.30	FB	Is	Axel	AS, JT tränar/tränare
20.30-21.00	FB	Fys	Axel	AS