

Måndag	Grupp 1 A	Grupp 1 B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	skridskoskolan
				15.30-16.30					
			16.30-17.45		16:45-17:45				
	SPOLNING								
	18.00-19.30	18:00-19:30							
	FYS	19.45-20.30	19:45-20:30	18:00-18:40	16:45-17:30				
Tisdag	Grupp 1A	Grupp 1B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	skridskoskolan
	15.30-17:00			17:00-18:15		17:15-18:15			
	FYS	17:10-17:5 Rehab		18.30-19:00		18.30-19:00			
Onsdag	Grupp 1A	Grupp 1 B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	skridskoskolan
	15:00-16:30								
		16:30-17:55	16:30-17:55						
	FYS	16:40-17:20	uppvärmningsfys 15:50-16:20						
Torsdag	Grupp 1A	Grupp 1B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	skridskoskolan
	MORGONTRÄNING 07.10-08.10								
				15.30-16.30					
			16.15-17.25						
					17.25-18.15		17.25-18.15		17.25-18.15
		19.45-21.05	19:45-21:05						
	FYS	19:00-19:30		16.40-17.15	18.25-19.00		18.25-19.00		
Fredag	Grupp 1A	Grupp 1B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	skridskoskolan
	14.00-15.00 FREDAGSGRUPPEN								
	15.00-16.00								
		16.00-16.50	16:00-16:50						
	FYS	stretch 30 min				16:50-17:40	16:50-17:40	16:50-17:40	
Söndag	Grupp 1A	Grupp 1B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	Skridskoskolan
	08.00-09.15	08:00-09:15							
	Spolning								
			9:30-10:35	09.30-10.35					
					10.35-11.35	10.35-11.35			
	FYS	Stretch 30 min	Stretch 30 min	Fys 10:45-11:15	Stretch 30 min	Fys 11:45-12-15		12.45-13.15	