

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 M	18:00-19:30 E							
FYS	Fys 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			16:30-17:45					
						16:45-17:45			
FYS	7:10-17:5 Rehab			18:00-18:30		18:00-18:30			
	TISDAGSGRUPPEN 21:20-22:30								
Onsdag	Grupp 1A	Grupp 1 B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	Skridskoskolan
	15:00-16:20								
		16:20-17:40	16:20-17:40						
FYS	16:30-17:10	uppvärmningsfys 15:40-16:10							
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		16:30-17:25				
							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	17:35-18:15		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						
						16:00-16:50			
					16:50-17:40			16:50-17:40	
FYS	stretch 30 min				16:10-16:40	15:20-15:50			
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			
							11.40-12.30	11.40-12.30	11.40-12.30
FYS	Stretch 30 min	Stretch 30 min	Fys 10:45-11:15	Stretch 30 min	Fys 11:45-12:15		12.45-13.15		