

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						
	SPOLNING								
	18.00-19.30	18:00-19:30							
FYS	19:45-20:30		18:00-18:40		16:40-17:10				
Tisdag	Grupp 1A	Grupp 1B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	Skridskoskolan
	15.30-17:00		15:30-17:00						
				17:00-18:15	17:00-18:15				
FYS	Stretch/Rehab 7:10-17:50		Stretch/Rehab 7:10-17:50		Fys 18:30-19:00				
Onsdag	Grupp 1A	Grupp 1 B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	Skridskoskolan
	15:00-16:40	15:00-16:40							
				16:40-17:55					
FYS	16:40-17:20			18:10-18:50					
Torsdag	Grupp 1A	Grupp 1 B	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			16:25-17:25			
								17:25-18:15	17.25-18.15
	19.45-21.05	19:45-21:05							
FYS	19:00-19:30		17:35-18:10		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		15:00-16:00						
					16:00-16:50	16:00-16:50			
							16:50-17:40		
FYS	Bål 16:00-16:30				FYS 15:15-15:45	FYS 17:00-17:30	Fys 17:50-18:20		
Söndag	Grupp 1A	Grupp 1B	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5	Grupp 6	Grupp 7	Skridskoskolan
	08.00-09.15		8:00-9:15						
	Spolning								
				09.30-10.35	09:30-10:35				
						10.35-11.35	10:35-11:35		
								11.40-12.30	11.40-12.30
FYS	STRETCH 30 MIN		STRETCH 30 MIN		FYS 10:45-11:15		FYS 11:45-12:15		FYS 12:45-13:15