

Schema säsong 24/25 - v47 och framåt

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	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
	15:30-16:45		15:30-16:45						
				16:30-17:45	16:30-17:45				
FYS	17:00-17:40		17:00-17:40	FYS 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
	15:00-16:40	15:00-16:40							
				16:25-17:40					
FYS	16:40-17:20			15:45-16:15					
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			16:25-17:25			
							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				15:15-15:45	15:15-15:45	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	10:45-11:15		11:45-12:15		12:45:13:15	12:45:13:15