

FREDAG	ISTRÄNING		
	16.30-17.15	5,6,7	is
	17.15-18.00	2,3,4	is
	Spolning		
	18.15-19.00	1.	is
	19.00-19.45	2+3, 4	is
	Spolning		
	20.00-20.45	1.	is
FREDAG	FYSTRÄNING		
	16.20-17.00	2,3,4	fys
	17.25-18.05	5,6,7	fys



LÖRDAG	ISTRÄNING		
	8.30-9.15	2	is
	9.15-10.00	3,4	is
	Spolning		
	10.15-11.00	1	is
	11.00-11.45	5,6,7	is
	Spolning		
	12.00-12.45	2	is
	12.45-13.30	3,4	is
	Spolning		
	13.45-14.30	1	is
	14.30-15.15	5,6,7	is
	Spolning		
	15.30-16.15	2+3, 4	is
	Spolning		
	16.30-17.15	1	is

LÖRDAG	FYSTRÄNING		
	10.00-10.40	2	fys
	17.30-18.10	1	fys

SÖNDAG	ISTRÄNING		
	8.30-9.15	3,4	is
	9.15-10.00	5,6,7	is
	Spolning		
	10.15-11.00	2	is
	11.00-11.45	1	is
	Spolning		
	12.00-12.45	5,6,7	is
	12.45-13.30	2+3, 4	is
	Spolning		
	13.45-14.30	1	is
	14.30-15.15	2,3,4	is
	15.30-16.15	1	is

SÖNDAG	FYSTRÄNING		
	10.30-11.10	3,4	fys
	16.30-17.20	1	fys

OBS!

Fysträningen bedrivs i första hand UTOMHUS, så ta med anpassad klädsel.

Vid ösregn är vi i ishallens lokaler.