

# SCHEMA HÖSTLÖVET 2020

## Måndag-onsdag

	UNG-/VUX	Pumpa	Spindel	Fladdermus	Spöke	Monster	
				uppvärmning 8.30			
09.00-09.45		uppvärmning 9.15	uppvärmning 9.15	Is			09.00-09.45
09.45-10.30		Is	Is		uppvärmning 10.15		09.45-10.30
10.45-11.30					Is	uppvärmning 11.00	10.45-11.30
11.30-12.15		fys	fys			Is	11.30-12.15
12.30-13.15		Is *	Is	Is			12.30-13.15
13.15-14.00					Is	Is	13.15-14.00
14.15-15.00				Is			14.15-15.00
15.00-15.45					Is		15.00-15.45
16.00-16.45	ons ung-/vux					Is	16.00-16.45
17.00-17.45	fys			fys	fys	fys	17.00-17.45

## Ung-vuxengruppen

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag		
			Is 07.30-8.15			
		Fys 18.20-19.10	Uppv. 15.30-15.50	Is 17.00-17.50		
		Is 19.20-20.15	Is 16.00-16.45	Fys 18.00-18.45		
			Fys 17.00-17.45			

Is = uppvärmning inför ispass [30 min innan ispass 1. 10 minuter inför ispass 2 & 3]. + nejogg&stretch efter sista passet i 15 min

\* endast de som valt 2 ispass

# SCHEMA HÖSTLÖVET 2020

## Torsdag

	UNG-/VUX	Pumpa	Spindel	Fladdermus	Spöke	Monster	
				uppvärmning 8.30			
9.00-9.45				Is	uppvärmning 9.15		9.00-9.45
9.45-10.30					Is	uppvärmning 10.	9.45-10.30
10.45-11.30						Is	10.45-11.30
11.30-12.15				Is			11.30-12.15
12.30-13.15		Fys 12.15-13.00			Is	Is	12.30-13.15
13.15-14.00		Is	Is				13.15-14.00
14.15-15.00				fys	fys	fys	14.15-15.00
15.15-16.00							15.15-16.00
16.00-16.45							16.00-16.45
17.00-17.50	Is						17.00-17.50
18.00-18.50	Fys						18.00-18.50
							19.20-20.45

Is = uppvärmning inför ispass [30 min innan ispass 1. 10 minuter inför ispass 2 & 3]. + nejogg&stretch efter sista passet i 15 min