

Måndag	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
				15.30-16.30			
		16.30-17.45	16.30-17.45				
	SPOLNING						
	18.00-19.30						
FYS	20.00-21.00	20.00-21.00	18.00-18.35	16.45-17.30			
Tisdag	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
	15.30-17.00	EXTRA 16.10-17.00					
	SPOLNING						
			17.00-18.15	17.00-18.15			
FYS	Ballett		18.25-19.00	18.25-19.00			
Onsdag	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
		15.15-16.40	EXTRA 15.50-16.40				
	16.40-17.55						
FYS	18.10-18.55	16.50-17.25					
Torsdag	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
	MORGONTRÄNING 07.10-08.10						
				15.30-16.30			
		16.15-17.25	16.15-17.25				
					17.25-18.15	17.25-18.15	17.25-18.15
	19.45-21.05						
FYS	19.00-19.30	FYSSHEMA	FYSSHEMA	16.40-17.15	18.25-19.00	18.25-19.00	
Fredag	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
	14.00-15.00 FREDAGSGRUPPEN						
		15.00-15.50	15.00-15.50				
	15.50-16.50						
				16.50-17.40	16.50-17.40		
FYS				16.10-16.40	16.10-16.40		
Söndag	A/Elit	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 5	Grupp 6	Skridskoskolan
				08.00-09.15			
	Spolning						
	09.30-10.45						
		10.35-11.35	10.30-11.35				
					11.40-12.30	11.40-12.30	11.40-12.30
FYS	Stretch 30 min	Stretch 30 min	Stretch 30 min	Stretch 30 min	12.45-13.15	12.45-13.15	