

ISSHEMA Vecka 4	
-----------------	--

TID	MÅNDAG	TISDAG 23 Jan	ONSDAG 24 jan	TORSDAG 25 jan	FREDAG 26 Jan	LÖRDAG 27 Jan	SÖNDAG 28 Jan	
16.00 16.15 16.30 16.45 17.00 17.15 17.30 17.45 18.00 18.15 18.30 18.45 19.00 19.15 19.30 19.45 20.00 20.15 20.30 20.45 21.00 21.15 21.30 21.45 22.00		Hockeygym 0800-0900	Hockeygym 0800-0900	Friåkning 0930-1300	Friåkning 0930-1300	Spolning	Spolning	
	Friåkning 1300-1445 med klubba	Friåkning 1300-1445 med klubba	Friåkning 1300-1530 utan klubba	Friåkning 1300-1530 med klubba	Friåkning 1300-1530 med klubba	Sammandrag U12 0930-1300	Värmning 0850 Match U14 0900-1030 Rosenborg- Kovland	
	Spolning	Spolning					Spolning	
	Hockeygym 1500-1600	Hockeygym 1500-1600					Värmning 1135 Match U14 1145-1315	
	Spolning	Spolning	J18 1530-1630	Spolning	Spolning		Kovland-Rosenborg	
		Spolning				J18 1600-1700	Spolning	Spolning
	J18 1615-1715			U9 1620-1720		Friåkning 1315-1430 med klubba	Värmning 1330-1345	
							Spolning	
		Spolning	Spolning	U12 1645-1745	Spolning	Spolning	Spolning	Match A-lag 1400-1630 Ånge IK - Kramfors Alliansen
		U9 1730-1830	U15 1730-1830	Spolning	A-lag 1735-1835	TKH- Kväll med DISCO 1730-1900	Värmning 1450 Match U14 1500-1630 Rosenborg- Sundsvall	
		Spolning	Spolning	U14 1800-1900	Spolning			
		A-lag 1845-1945	Värmning 1900-1915	Spolning	Värmning 1900-1915			
		Spolning	Spolning	Värmning 1920	Spolning		Spolning	Spolning
			Match A-lag 1930-2200 Ånge IK - Sollefteå HK	Värmning 1920 Match U15 1930-2200 Ånge IK - Timrå IK/ Kovland IshF	Match J18 1930-2200 Ånge IK - Östersund IK		Värmning 1750 Match U14 1800-1930 Sundsvall- Rosenborg	Hockeyskolan 1700-1800
		Spolning						Spolning
		U14 2000-2100						U12 1815-1915
								Spolning
							Spolning Hallen Stänger	Veteranerna 1930-2030