

V.31 SJÖORMARNA FÖDDA 2016-2017 GRUPP 1

Omklädningsrum: 17-18

Måndag

08:30-09:00	Inskrivning	
09:10-09:40	Fys	
10:10-11:00	Skridskoteknik	Kalle
11:30-12:00	Lunch	
12:10-12:40	Rörlighet	
13:10-14:00	Puckbehandling	Pontus
	Hem	

Tisdag – Torsdag

08:50-09:00	Samling & Ombyte	
09:10-09:40	Fys	
10:10-11:00	Ispass 1	
11:30-12:00	Lunch	
12:10-12:40	Rörlighet	
13:10-14:00	Ispass 2	
	Hem	

Fredag

09:50-10:00	Samling & Ombyte	
10:00-10:50	Fys	
11:30-12:00	Lunch	
12:10-12:40	Rörlighet	
13:00-14:00	Smålagsspel	Pontus
	Hem	

