

# V.31 SJÖORMARNA FÖDDA 2017-2018 GRUPP 1

Omklädningsrum: 17-18

## Måndag

|             |                |
|-------------|----------------|
| 08:30-09:00 | Inskrivning    |
| 09:10-09:40 | Fys            |
| 10:10-10:55 | Skridskotecnik |
| 11:30-12:00 | Lunch          |
| 12:10-12:40 | Rörlighet      |
| 13:10-13:55 | Puckbehandling |
|             | Hem            |

## Tisdag – Torsdag

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 08:50-09:00 | Samling & Ombyte |
| 09:10-09:40 | Fys              |
| 10:10-10:55 | Ispass 1         |
| 11:30-12:00 | Lunch            |
| 12:10-12:40 | Rörlighet        |
| 13:10-13:55 | Ispass 2         |
|             | Hem              |

## Fredag

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 09:30-10:00 | Samling & Ombyte |
| 10:00-10:50 | Fys              |
| 11:00-11:50 | Bowling          |
| 12:00-12:30 | Lunch            |
| 13:00-13:45 | Smålagsspel      |
| 14:10-14:30 | Rörlighet        |
|             | Hem              |

