

	<u>Seniorelit & Junior-/Senior</u>		<u>Ungdom</u>	
Vecka 51				
Måndag	LEDIGA		JULAVSLUTNING	
Tisdag	LEDIGA		LEDIGA	
Onsdag	LEDIGA		LEDIGA	
Torsdag	LEDIGA		LEDIGA	
Fredag	GOD JUL		GOD JUL	
Lördag	LEDIGA		LEDIGA	
Söndag	LEDIGA		LEDIGA	
Vecka 52				
Måndag	09:00-11:00	17:30-19:00	09:00-11:00	19:00-20:30
Tisdag	09:00-11:00	18:00-19:00 SKIDOR	09:00-11:00	18:00-19:00 SKIDOR
Onsdag	08:00-10:00	16:00-18:00	08:00-10:00	16:00-18:00
Torsdag	07:30-11:00		07:30-11:00	
Fredag	GOTT NYTT ÅR		GOTT NYTT ÅR	
Lördag	LEDIGA		LEDIGA	
Söndag	09:00-11:00		09:00-11:00	
Vecka 1				
Måndag	09:00-11:00	17:30-19:00	09:00-11:00	19:00-21:00
Tisdag	09:00-11:00	17:00-19:00*	09:00-11:00	
Onsdag	09:00-11:00		09:00-11:00	
Torsdag	09:00-11:00		09:00-11:00	
Fredag	09:00-11:00	16:00-17:00 SKIDOR	09:00-11:00	17:00-19:00
Lördag				
Söndag	KICKOFF			
Simmaren planerar själv in 3st styrketräningsspass gäller Elit, Senior & Junior				
20 minuters egen uppvärmning innan varje simpass för samtliga grupper				
Kan du inte delta på någon träning meddela din tränare i god tid innan				