

Træningsplan med forbehold til ændringer!!!!

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
15.00 - 15.45 Lektion	18.30 - 19.15 FF1	15.00 - 15.45 Lektion	15.30 - 16.15 FF1	6:45 - 7:30 Morgentræning	7.45 - 8.30 FF2
15.45 - 16.30 FF2	19.15 - 20.00 FF2	15.45 - 16.30 Spi Asp	16.15 - 17.00 Spi Asp	14.00 - 14.45 Lektion	8.30 - 9.15 K0
16.30 - 17.15 K1 K2	20.00 - 20.45 Sport K0	16.30 - 17.15 K1 K2	Iskørsel 18:00 - 18:15 18.15 - 19.15 K1 K2	14.45 - 15.30 Lektion	Iskørsel 09:15 - 09:30 9.30 - 10.15 Spi Asp
ASP	20.45 - 21.30 Voksen	K0 Begynder Iskørsel 18:00 - 18:15 18.15 - 19.15 Sport		15.30 - 16.15 FF1	10.15 - 11.00 K1 K2
17.15 - 18.00 Begynder				Iskørsel 16:15 - 16:30 16.30 - 17.15 K1 K2 ASP 17.15 - 18.00 K0	

OFFICE

Mandag
16.30 - 17.00 Begynder
18:15 - 19:00 K1 K2 Asp

OFFICE

Onsdag
17:15 - 18:00 K0

OFFICE

Torsdag
16:30 - 17:15 FF1
17:15 - 18:00 K1 K2 Asp

OFFICE

Fredag
16:30 - 17:00 K0
Selvtræning/ løb 17:30 - 18:00 K1 K2
Selvtræning/ løb

OFFICE

Søndag
8.30 - 09.15 Spi Asp
9.30 - 10.15 FF2 K0
11.15 - 12.15 K1 K2

ISDISKO*

Fredag
14.00 - 15.00 Lektion CT
15.00 - 16.00 FF1 CT + HT
16.00 - 16.45 K1 K2 K0 CT

Isdisco kl. 17.00 – 23.00 – følgende datoer:
forventet sidste fredag hver måned i åbningstiden - d