

Träningsider och grupper IFK hallen

Uppdaterat 10/10 2017

Tid / pass	Måndag					Tisdag					Onsdag					Tid / pass	
09:00 - 12:00																09:00 - 12:00	
12:00 - 16:00																12:00 - 16:00	
16:00 - 16:30																16:00 - 16:30	
16:30 - 17:00	Veteran- grupp	16:45 7 åringar														16:45: 8-9 åringar	
17:00 - 17:30																17:00 - 17:30	
17:30 - 18:00																17:30 - 18:00	
18:00 - 18:30			Henrik Garmark	Medel Lång	Jonas Svensson						17:45 - 19:45 : Henrik Garmark	13-14 åringar Grupp1	10-12 åringar grupp 3	17:45 - 19:45 : Henrik Garmark	Blå Gruppen	Jonas Quick	
18:30 - 19:00	Höjd Gruppen	Stavgrupp (Vahid)				Gula gruppen 18.00 - 20.00	10-12 åringar grupp 1	Jonas Quick	Höjd Gruppen	Kyllan Quick							18:00 - 18:30
19:00 - 19:30																	18:30 - 19:00
19:30 - 20:00																	19:00 - 19:30
20:00 - 20:30																	19:30 - 20:00
20:30 - 21:00																	20:00 - 20:30
21:00 - 21:30					Anders Hansson											20:30 - 21:00	
21:30 - 22:00																21:00 - 21:30	
22:00 - 22:30																21:30 - 22:00	
																22:00 - 22:30	

Tid / pass	Torsdag					Fredag	Tid / pass	Lördag			Söndag			
10:00 - 11:30							10:00 - 11:30							
10:30 - 11:00							10:30 - 11:00	Höjd Gruppen	Jonas Svensson	Medel Lång				
11:00 - 11:30						11:00 - 11:30							8-9 åringar	Blå Gruppen
11:30 - 12:00						11:30 - 12:00								
12:00 - 12:30							12:00 - 12:30				Henrik Garmark	10-12 åringar Extra Pass	Jonas Quick	
12:30 - 13:00							12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							14:30 - 15:00			Anders Hansson				
15:00 - 15:30							15:00 - 15:30	SSFIF						
15:30 - 16:00							15:30 - 16:00	SSFIF						
16:00 - 16:30							16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00	Veteran- grupp						16:30 - 17:00				15-16 åringar	Gula gruppen	Vuxen Grupp 1	
17:00 - 17:30							17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00							17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30			Henrik Garmark			Blå Gruppen	Gula gruppen							
18:30 - 19:00	Gula gruppen			Jonas Quick	Höjd Gruppen		Kyllan Quick 17.30- 20.00							
19:00 - 19:30		Anders Hansson												
19:30 - 20:00			Medel Lång											
20:00 - 20:30														
20:30 - 21:00														
21:00 - 21:30														
21:30 - 22:00														
22:00 - 22:30														