

## Schema för Skånespetsen vecka 33 2023

Lördag, 19 augusti

Tid	Gr1	Gr 2	Gr3	Tränare
08.00				
09.00			09.00 <b>Is</b> Igor / Gabi 09.45	09.00 <b>Is</b> Igor / Gabi 09.45
10.00		10.00 <b>Is</b> Igor / Gabi 10.45	10.25 <b>Teori</b> RF SISU Testlabbet 11.25	10.00 <b>Is</b> Igor / Gabi 11.30
11.00	10.45 <b>Is</b> Igor / Gabi 11.30			
12.00	<i>Lunch 11.30 - 12.45 på Boda Borg</i>			11.45 <b>Teori samtal</b> RF SISU Testlabbet 12.45
	<i>Tränare kan ta med sin lunch från Boda Borg på väg till teorin</i>			
13.00		12.55 <b>Teori</b> RF SISU Testlabbet 13.55	12.55 <b>Is</b> Igor 13.40	12.55 <b>Is</b> Gabi / Igor 14.25
14.00	13.40 <b>Is</b> Igor 14.25			
15.00	14.45 <b>Teori</b> RF SISU Testlabbet 15.45	14.40 <b>Is</b> Gabi 15.25	15.25 <b>Is</b> Igor 16.10	14.40 <b>Is</b> Gabi / Igor 16.10
16.00				
17.00	17.10 <b>Is</b> Igor 17.55	16.25 <b>Is</b> Igor 17.10		16.25 <b>Is</b> Igor 17.55
18.00				

All isträning i A-hallen. Mellis och ytor att hänga finns i restaurangen i arenans 2:a våning. Lunchen serveras på Boda Borg, Arenavägen 11 ca 150 m från NKT Arena.  
Teori och yoga i testlabbetts lokaler på Arenavägen 5.

## Schema för Skånespetsen vecka 33 2023

Söndag, 20 augusti

Tid	Gr1	Gr2A	Gr2B	Gr3	Tränare
08.00					
09.00				08.30 <b>Is</b> Igor	08.30 <b>Is</b> Igor
		09.15 <b>Is</b> Igor		09.15	10.00
10.00	10.15 <b>Is</b> Igor				10.15 <b>Is</b> Igor
	11.00				11.00
11.00			11.00 <b>Uttryck/present.</b> på is med Åsa vW		11.15 <b>Chat med Igor</b> Testlabbet
	11.40 <b>Uttryck/present.</b> på is med Åsa vW			11.40	11.45
12.00				<i>Lunch 11.45 - 13.00</i> <i>på Boda Borg</i>	12.20
	<i>Lunch 11.45 - 13.00</i> <i>på Boda Borg</i>				
13.00		13.00 <b>Yoga</b> Åsa vW - Testlabbet		12.35 <b>Is</b> Igor	12.35 <b>Is</b> Igor
	13.20 <b>Is</b> Igor	13.45		13.20 <b>Yoga</b>	13.00 <b>Yoga</b>
14.00	14.05			13.50 <b>Yoga</b> Åsa vW - Testlabbet	13.50 <b>Yoga</b>
		14.20 <b>Is</b> Igor / Gabi		14.35	14.20
15.00	14.40 <b>Yoga</b> Åsa vW - Testlabbet			14.40 <b>Yoga</b>	14.40 <b>Is</b> Igor / Gabi
	15.25			15.05 <b>Is</b> Gabi	15.25
16.00		16.50 <b>Is</b> Gabi			16.05 <b>Is</b> Gabi
	16.05 <b>Is</b> Gabi				
17.00	16.50				17.35
18.00					

All isträning i A-hallen. Mellis och ytor att hänga finns i restaurangen i arenans 2:a våning. Lunchen serveras på Boda Borg, Arenavägen 11 ca 150 m från NKT Arena.  
Teori och yoga i testlabbets lokaler på Arenavägen 5.