

| Träningsstider jullovet 2018/19 för tävlingsgrupperna |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | Elitgruppen                                    | A-gruppen                                      | B-gruppen                                      | C-gruppen                                      |
| Torsdag 20/12   | 07.30-09.00 Gym<br>16.00-18.40                 | 06.30-07.30 gym                                | 18.15-20.00-Sista<br>träningen innan julledigt | 18.15-20.00-Sista<br>träningen innan julledigt |
| Fredag 21/12  | 15.45-18.00                                    | 15.45-18.00                                    |  |  |
| Lördag 22/12  | 07.45-10.00-Sista<br>träningen innan julledigt | 07.45-10.00-Sista<br>träningen innan julledigt |  |  |
| Söndag 23/12 -<br>Tisdag 1/1                          | LEDIGA   | LEDIGA   | LEDIGA   | LEDIGA   |
| Onsdag 2/1  | 15.45-18.00                                    | 15.45-18.00                                    | 17.45-19.30                                    | 17.45-19.30                                    |
| Torsdag 3/1   | 08.00-09.30 Gym 15.45-<br>18.00                | 08.00-09.30 Gym 15.45-<br>18.00                | 17.45-19.30                                    | 17.45-19.30                                    |
| Fredag 4/1  | 15.45-18.00                                    | 15.45-18.00                                    | 08.30-10.00                                    | 08.30-10.00                                    |
| Lördag 5/1  | 07.45-10.00                                    | 07.45-10.00                                    |  |  |
| Söndag 6/1  | 17.15-21.00 JULKUL!!                           | 17.15-21.00 JULKUL!!                           | 17.15-21.00 JULKUL!!                           | 17.15-21.00 JULKUL!!                           |
| Måndag 7/1  | 15.45-18.20                                    |  |  |  |