

	Is			Off ice		
	Tid	hold	Træner	Tid	hold	Træner
Tirsdag	7.45-8.00	iskørsel				
	8.00-9.00	Team Copenhagen	Michael			Michael+Jenya
	14.45-15.00	iskørsel				
	15.00-15.45	Patch+Selvtræning K/M	Michael + Jenya + (Leonora)			
	15.45-16.30	A1+F1b+F1c	Michael + Jenya + Molly + (Anna E.)			
	16.30-16.45	iskørsel				
	16.45-17.15	Edges Kabc	Michael+Jenya+(Anna E)			
	17.15-18.00	Ka+Kb+Kc	Michael+Jenya+Anna E	17.15-18.00	J+M+K2 (styrke/balance)	Leonora
	18.00-18.15	iskørsel		18.15-19.15	Kabc (skadesforebyggende)	Jenya
	18.15-18.45	Edges J+M+K2	Michael+Leonora			
18.45-19.30	J+M+K2	Michael+Leonora	18.45-19.30	F2+K1 (Styrke/balance)	Kirstine	
19.30-19.45	iskørsel					
19.45-20.30	F2+K1+OB	Jenya+Kirstine				
Onsdag	6.30-7.15	MorgenEkstra K+M	Leonora			
Torsdag	7.45-8.00	iskørsel				
	8.00-9.00	Team Copenhagen				Michael
	14.45-15.00	iskørsel				
	15.00-15.45	Patch+Selvtræning K/M	Michael+Jenya			
	15.45-16.30	M+Ka+Kc+(F1c der løber K)	Michael+Jenya	15.45-16.30	F1b+F1c (Motorik/Teknik)	Leonora
	16.30-16.45	iskørsel				
	16.45-17.30	Lille skøjteskole+A1+F1c+F1b	Anna+Ditte+Nana+Anna E+Molly+Andrea+Michael/Leo	16.45-17.30	Kac (Teknik)	Jenya + Michael/Leo
	17.30-18.15	Store Skøjteskole	Anna+Ditte+Nana+Anna E+Molly+Andrea			
	18.15-18.30	iskørsel		18.15-19.00	K2+M+Kb (Teknik)	Jenya + Michael/Leo
	18.30-19.15	Edges F1a+F2+Kc (30min)	Ditte+Nana+Anna E			
	19.15-20.15	K2+M+Kb	Michael+Jenya	19.30-20.15	J+K1 (Teknik)	Leonora
	20.15-20.30	iskørsel				
	20.30-21.15	J+K1	Michael+Jenya			
	21.15-22.00	Voksen	Anna+Kiri+Leonora			
22.00-22.30	Voksen Selvtræning					
Fredag	15.00-15.45	Patch+Selvtræning K/M	Michael+Jenya			
	15.45-16.30	Ka+Kb+Kc	Michael+Jenya+Anna E/Ditte			
	16.30-16.45	iskørsel				
	16.45-17.15	Edges Ka+Kb+M+K2	Michael+Jenya			
	17.15-18.00	J+M+K2	Michael+Jenya	17.30-18.30	Kabc (Kondi/Styrke/Stræk)	Anna E/Ditte
			18.30-19.30	J+M+K2 (Kondi/Styrke/Stræk)	Michael	
Lørdag	8.00-8.45	Patch+Selvtræning K/M	Jenya			
	8.45-9.30	F1b+F1c+Patch	Jenya+Kirstine			
	9.30-9.45	iskørsel				
	9.45-10.30	Lille Skøjteskole+A1	Anna+Kirstine+Anna E+Molly+Andrea+Diana			Jenya
	10.30-11.15	Store Skøjteskole+F1a	Anna+Jenya+Anna E+Molly+Andrea+Diana			Michael
	11.15-11.30	iskørsel		10.45-11.30	Lille SS + A1+F1b+F1c (Motorik/Leg)	Kirstine
	11.30-12.15	Kabc	Michael+Jenya+Anna E	11.30-12.15	Store SS+F1a (Motorik/Leg)	Kirstine
	12.15-13.00	J2+K2+M	Michael+Jenya			
	13.00-13.15	iskørsel				
	13.15-14.00	K1+J	Michael+Jenya			
	14.00-15.15	Syncronløb	Kirstine+Diana			
Søndag	17.00-17.45	M(17.30)+KaEkstra+KcEkstra + KbEkstra	Michael+Anna E	15.00 - 15.55	Ballet (Kabc)	Emma
	17.45-18.30	M+K2Ekstra + J2	Michael+Anna E	16.05 - 17.00	Ballet (M+K2+J+K1)	Emma
	18.30-18.45	iskørsel		17.30 - 18.15	F2+F1a	Kirstine
	18.45-19.30	K1+F2+F1a	Michael+Anna E	18.30 - 19.15	Yoga Voksen	Kirstine
	19.30-20.15	Voksen	Michael+Anna E+Kirstine			