

ISFRITIDS Tisdag - Fredag		Ledare:
08.30-09.00	Inlämning i cafeterian	Nanny
09.15-09.45	Gemensam uppvärmning, ta på skridskor	Nanny, Agathe
09.50-10.40	IS	Nanny, Agathe, Malin
11.00-12.00	Lunch	Nanny
12.50-13.40	IS	Nanny, Agathe, Malin
14.00-14.45	GYMPA	Nanny, Elisabeth
14.45-15.15	Stretch, packa ihop, avslut	Nanny
15.15-16.00	Hämtning i cafeterian	Nanny

ISFRITIDS Lördag		Ledare:
09.00-09.30	Inlämning i cafeterian	Malin
09.30-09.50	Gemensam uppvärmning, ta på skridskor	Malin, Agathe
09.50-10.45	IS	Malin, Agathe, Sabina
11.00-12.00	Lunch	Malin, Agathe
12.30-13.30	GYMPA	Malin, Agathe
14.00-14.45	IS	Malin, Agathe, Sabina
14.45-15.00	Stretch, packa ihop	Sabina
15.00	Hämtning	Sabina