

VINTERFERIE

Lørdag d. 8. februar

Anni + NTG afsted til Nordiske Mesterskaber - HELD OG LYKKE
VINTERFERIE

Tid		Hal	Hold	Træner
09.00	10.00	Hal 2	Programtræning	
11.00	12.00	Hal 2	Programtræning	
11.00	12.00	Hal 1	Programtræning	
12.00	13.00	Hal 1	BASIC 1 TRÆNING Alberte, Freja Veronica, Ea, Malia og Alice	Cecilie
13.00	13.15	HAL 1	ISKØRSEL	
13.15	14.00	Hal 1	Solodans S2	Cecilie
14.00	14.45	Hal 1	Solodans S1	Cecilie

Søndag d. 9. februar

Anni + NTG afsted til Nordiske Mesterskaber - HELD OG LYKKE
VINTERFERIE

Tid		Hal	Hold	Træner
11.30	12.30	Hal 2	Programtræning	
12.45	14.00	Hal 2	Hold 1 + 2a + 2b	Louise
14.00	14.15	HAL 2	ISKØRSEL	
14.15	15.30	Hal 2	Hold 2c + Hold 3	Louise
15.30	15.45	HAL 2	ISKØRSEL	
15.45	17.15	Hal 2	Programtræning	

UGE 7

Mandag d. 10. februar

VINTERFERIE

Tid		Hal	HOLD	Træner
15.30	16.15	Hal 2	Programtræning	
16.15	17.00	Hal 2	Programtræning	
17.00	17.45	Hal 2	F1 + Hold 3	Anni + Cecilie
18.00	19.00	Hal 1	NTG + Hold 1	Anni
19.00	20.00	Hal 1	Hold 2a + 2b	Anni

Tirsdag d. 11. februar

VINTERFERIE

Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Alle	Morgentræning for de friske Kontakt info@hiku.dk for nøgle
15.30	16.30	Hal 2	F1	Louise
16.45	17.30	Off-ice	F1 Lokale 4 eller udenfor	Louise
17.45	18.30	Hal 2	NTG + Hold 1 - lige uger 2a + 2b - Ulige uger	Louise
18.30	19.15	Hal 2	2a + 2b - lige uger NTG + Hold 1 - Ulige uger	Louise
19.30	20.15	Konditionstræning	NTG + Hold 1 + 2a + 2b i Hallen	Louise

Onsdag d. 12. februar

VINTERFERIE

Tid		Hal	Hold	Træner
17.00	17.45	Hal 2	Hold 3 TB + piruetter	Anni
18.00	18.45	Off-ice	NTG + Hold 1 Lokale 3	Anni
18.00	18.45	Off-ice	Hold 3 Lokale 4	Louise
19.00	19.45	Off-ice	Hold 2a + 2c Lokale 3	Louise
19.00	20.00	Hal 2	NTG + Hold 1	Anni
20.00	21.00	Hal 2	Hold 2a + 2c	Louise

Tordag d. 13. februar

VINTERFERIE

Tid		Hal	Hold	Træner
06.45	07.45	Hal 1	Alle	Morgentræning for de friske Kontakt info@hiku.dk for nøgle
15.30	16.30	Hal 2	Programtræning	
15.30	16.30	Hal 2	BASIC 1 TRÆNING Alberte, Freja Veronica, Ea, Malia og Alice	Anni
17.00	18.15	Hal 1	Hold op til Novice - (K2 + K3)	Anni + Louise
18.15	18.30	HAL 1	ISKØRSEL	
18.30	19.30	Off-ice	Hold op til Novice - (K2 + K3) Lokale 3	Louise
18.30	19.45	Hal 1	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG) + 2C	Anni
19.45	20.00	HAL 1	ISKØRSEL	
20.00	20.30	Off-ice	Junior + Senior - (K2, K3 + NTG) + 2C Lokale 3	Anni
20.00	21.00	Hal 1	Solodans S1	Cecilie

Fredag d. 14. februar

VINTERFERIE

Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.15	Hal 2	F1	Anni + Maia
16.30	17.30	Hal 2	Hold 2b + 2c + Hold 3	Anni + Maia Anni Hal 1 kl. 17.00
17.00	17.45	Hal 1	NTG + Maya H, Veronica	Anni (NTG)
18.00	18.45	Off-ice	NTG + 2b + Maya H, Veronica Lokale 3	Anni