

Mandag d. 9. februar				
Tid		Hal	HOLD	Træner
15.15	15.45	Hal 1 30 min	Hold 3 + F1 + F2 + F3 Astrid, Clara E, Clara H, Olivia, Sebastian + Sofia M, Liana, Josefia + Astrid, Isabella, Zenia	Opvarmning på gulv (med Kir)
16.00	17.00	Hal 2	Hold 3 + F1 + F2 + F3 Astrid, Clara E, Clara H, Olivia, Sebastian + Sofia, Liana, Josefia + Astrid, Isabella, Zenia	Kirstine
16.30	17.00	Hal 1 30 min	Hold 1 + Sport 1 + Hold 2 + Sport 2 Anna, Ella, Fernanda, Freja, Cecilie, Karoline + Mathilde, Cecilia	Opvarmning på gulv (får program af Kir)
17.15	17.45	Hal 2 Cardio/power skating 30 min	ALLE: Hold 1 + Sport 1 + Hold 2 + Sport 2 + Hold 3 + F1 + F2 + F3	Kirstine (+ Cecilie)
18.00	19.00	Hal 1	Hold 1 + Sport 1 + Hold 2 + Sport 2 Anna, Ella, Fernanda, Freja, Cecilie, Karoline + Mathilde, Cecilia	Kirstine
19.00	20.00	Hal 1	Solodans 1	Cecilie
Tirsdag d. 10. februar				
Tid		Hal	Hold	Træner
15.30	16.30	Hal 2 Spring + Spins	Hold 3 Astrid, Clara E, Clara H, Olivia, Sebastian, Sigrid	Kirstine
16.45	17.30	Hal 1 Springteknik i selen	Hold 3 Astrid, Clara H, Olivia, Sebastian, Sigrid	Kirstine
17.15	17.45	Hal 1	Hold 2 + Sport 2 Cecilia, Freja, Mathilde	Opvarmning på gulv (får program af Kir)
18.00	19.00	Hal 2 Trin/Buer + Spins	Hold 2 + Sport 2 Cecilia, Freja, Mathilde	Kirstine
18.15	18.45	Hal 1	Hold 1 + Sport 1 Anna, Ella, Fernanda, Freja, Karoline	Opvarmning på gulv (får program af Kir)
19.00	20.00	Hal 2 Trin/Buer + Spins	Hold 1 + Sport 1 Anna, Ella, Fernanda, Freja, Karoline	Kirstine
Onsdag d. 11. februar				
Tid		Hal	Hold	Træner
16.45	17.45	Hal 2 Trin/buer + Spins + impro	Hold 2 + Hold 3 + F3 + F2 + F1 Cecilia, Malia + Astrid, Clara E, Clara H, Emma, Olivia, Sigrid + Sofia + Astrid, Isabella	Cecilie + Karoline
18.00	18.45	Hal 1 Off-ice Kondition	Hold 2 + Hold 3 + F3 (+F2 og F1) Cecilia, Malia + Astrid, Clara E, Clara H, Emma, Olivia, Sigrid + Sofia, Astrid, Isabella	Kirstine
18.15	18.45	Hal 1 Off ice Springteknik	Hold 1 + Sport 1 Cecilie, Ella, Emma, Fernanda, Karoline	Opvarmning på gulv (får program af Kir)
19.00	20.00	Hal 1 Spring	Hold 1 + Sport 1 Cecilie, Ella, Emma, Fernanda, Karoline	Kirstine
20.00	21.00	Hal 1	Solodans 1	Cecilie
20.15	21.15	Off ice Styrke	Hold 1 + Sport 1 Cecilie, Ella, Emma, Fernanda, Karoline	Kirstine
21.00	22.00	Hal 1		