

Schema för A-sammandraget v20 2024

Lördag, 17 maj

Tid	Gr1	Gr 2	Gr3	Tränare
09.00	9:00 Is S. Haarala 9:45			9:00 Is S. Haarala 10:30
10.00	10:00 SiSU 10:45	9:45 Is S. Haarala 10:30		
11.00		10:50 SiSU 11:35	10:45 Is S. Haarala 11:30	10:45 Is S. Haarala 12:15
12.00	11:30 Is S. Haarala 12:15		11:45 SiSU 12:30	
11.45 - 13.30 Lunch				
13.00		13:15 Is S. Haarala 14:00		13:15 SiSU 14:30
14.00	13:25 Yoga 14:15	14:20 Yoga 15:10	14:00 Is S. Haarala 14:45	14:45 Yoga 15:10
15.00	15:00 Is S. Haarala 15:45		15:15 Yoga 16:05	15:15 Yoga 16:05
16.00		16:00 Is S. Haarala 16:45		16:00 Is S. Haarala 17:30
17.00			16:45 Is S. Haarala 17:30	
18.00	ca 17.45 - 19.30 Grillning och lite andra aktiviteter			

Schema för A-sammandraget v20 2024

Söndag, 18 maj

Tid	Gr1	Gr 2	Gr3	Tränare
09.00	9:00 Is S. Haarala 9:45			9:00 Is S. Haarala 10:30
10.00		9:45 Is S. Haarala 10:30		
11.00	11:30 Is S. Haarala 12:15	10:45 Yoga 11:35	10:45 Is S. Haarala 11:30	10:45 Mental träning R. Feuntes 12:00
12.00			11:50 Yoga 12:40	Yoga 12:40
	11.45 - 13.15 Lunch			
13.00	13:10 Yoga 14:00	13:00 Is S. Haarala 13:45		13:10 Yoga 14:00
14.00			13:45 Is S. Haarala 14:30	Is S. Haarala 14:30
15.00	14:45 Solodans S. Olsson + Sonya 15:30	15:30 Solodans S. Olsson + Sonya 16:15		14:45 Is S. Olsson + Sonya 16:15
16.00			16:30 Solodans S. Olsson + Sonya 17:15	16:30 Solodans S. Olsson + Sonya 17:15
17.00				
18.00				