TEAM CRYSTAL

OBS!! Uppvärmning och stretchning på varje pass är obligatoriskt för alla åkare.

Uppdaterad: 2024-03-18

Vecka 12

Måndag (Björknäs)			Onsdag (Björknäs)			Torsdag (Björknäs)			Fredag			Lördag		
16.30-17.00	Golv	Crystal	15.40-15.50	Uppv.	Lila 4-5	15.40-15.50	Uppv.	Crystal				*Sjöslaget (Tjörn)*		
17.15-18.15	Is	Crystal	16.00-16.45	Is	Lila 4-5	16.00-17.00	Is	Crystal						
18.00-19.00	Is	Lila 4-5	16.45-17.45	Is	Crystal	17.15-17.45	Golv	Crystal						
19.10-19.20	Stretch	Lila 4-5	18.00-18.20	Stretch	Crystal									

Vecka 13

Måndag			Tisdag 26/3 Björknäs			Torsdag			Fredag			Lördag 30/3 Björknäs		
			16.30-16.45	Uppv.	Crystal							16.00-16.15	Uppv.	Crystal
			17.00-18.00	Is	Crystal							16.30-17.45	Is	Crystal
			17.40-17.50	Stretch	Crystal							17.55-18.05	Stretch	Crystal

Vecka 14 (påsklov)

Måndag			Tisdag 2/4 Saltis			Torsdag			Fredag			Lördag 6/4 Björknäs		
			17.45-18.00	Uppv.	Crystal							14.45-15.00	Uppv.	Crystal
			18.15-19.15	Is	Cos + Cry + Cap							15.15-16.45	Is	Crystal
			19.25-19.35	Stretch	Crystal							16.55-17.05	Stretch	Crystal

Vecka 15

Måndag			Tisdag 9/4 Björknäs			Onsdag 10/4 Saltis			Fredag			Lördag 13/4 (Myrsjö danssal)		
			16.00-16.15	Uppv.	Crystal	*16.00-16.50*	*Is*	*Flexpass*				14.00-15.30	Dans	Crystal
			16.30-17.30	Is	Crystal	*16.50-18.15*	*Is*	*Singel 5*				*Ta med mellis!*		
			17.45-18.30	Fys	Crystal							**Lördag (Björknäs)**		
												16.30-17.15	Is	Crystal
												17.25-17.35	Stretch	Crystal

Vecka 16

Tisdag 16/4 Björknäs			Onsdag (Saltis)			Torsdag 18/4 Björknäs			Lördag (Saltis)			Söndag (Björknäs)		
16.00-16.15	Uppv.	Crystal	*16.00-16.50*	*Is*	*Flexpass*	16.30-16.45	Uppv.	Lila 4-5						
16.30-17.30	Is	Crystal	*16.50-18.15*	*Is*	*Singel 5*	17.00-17.45	Is	Lila 4-5						
17.45-18.30	Fys	Crystal				17.55-18.05	Stretch	Lila 4-5	*Vårläger!*			*Vårläger!*		

Vecka 17

Måndag			Tisdag 23/4 Björknäs			Onsdag 24/4 Saltis			Lördag 27/4 Björknäs			Söndag 28/4 Björknäs		
			16.00-16.15	Uppv.	Crystal	*16.00-16.50*	*Is*	*Flexpass*	15.30-15.45	Uppv.	Crystal	08.40-08.50	Uppv.	Crystal
			16.30-17.30	Is	Crystal	*16.50-18.15*	*Is*	*Singel 5*	16.00-17.00	Is	Crystal	09.00-10.15	Is	Crystal
			17.45-18.30	Fys	Crystal				17.15-18.00	Is	Crystal	*Ta med mellis!*		
									18.10-18.20	Stretch	Crystal	**Söndag (Myrsjö danssal)**		

TEAM CRYSTAL

OBS!! Uppvärmning och stretchning på varje pass är obligatoriskt för alla åkare.

Uppdaterad: 2024-03-18

												11.15-12.45	Dans	Crystal
Vecka 18														
Måndag			**Tisdag 30/4 (Nacka)**			**Torsdag**			**Lördag 4/5**			**Söndag**		
			16.00-16.15	Uppv.	Crystal					Dans??				
			16.30-17.30	Is	Crystal									
			17.45-18.30	Fys	Crystal				**Lördag 4/5 (Älta)**			Städa Sverige		
									15.00-15.15	Uppv.	Crystal	Ca 09:00-13:00		
									15.30-16.30	Is	Crystal			
									16.40-16.50	Stretch	Crystal			
Vecka 19														
Måndag			**Tisdag**			**Torsdag**			**Lördag (Myrsjö danssal)**			**Söndag**		
17.00-18.00	Fys	Crystal							13.30-15.00	Dans	Crystal			
Vecka 20														
Måndag			**Tisdag**			**Torsdag**			**Lördag (Myrsjö danssal)**			**Söndag**		
17.00-18.00	Fys	Crystal				17.00-18.00	Fys	Crystal	13.30-15.00	Dans	Crystal			
Vecka 21														
Måndag			**Tisdag**			**Torsdag**			**Lördag (Myrsjö danssal)**			**Söndag**		
17.00-18.00	Fys	Crystal				17.00-18.00	Fys	Crystal	13.30-15.00	Dans	Crystal			
Vecka 22														
Måndag			**Tisdag**			**Torsdag**			**Lördag (Myrsjö danssal)**			**Söndag**		
17.00-18.00	Fys	Crystal				17.00-18.00	Fys	Crystal	13.30-15.00	Dans	Crystal			
Vecka 23														
Måndag			**Tisdag**			**Onsdag**			**Lördag**			**Söndag**		
17.00-18.00	Fys	Crystal				17.00-18.00	Fys	Crystal						

TEAM CRYSTAL

OBS!! Uppvärmning och stretchning på varje pass är obligatoriskt för alla åkare.

Uppdaterad: 2024-03-18

Vecka 24

Måndag			Tisdag			Torsdag			Lördag			Söndag		
17.00-18.00	Fys	Crystal				17.00-18.00	Fys	Crystal						