

MÅNDAG

16:00-17:30 **Röd** grupp. [Murtadha Lafta](#) (0737-619 306)

17:30-19:30 **Svart** grupp + **Silver**gruppen. [Murtadha Lafta](#) (0737-619 306)

19:30-21:30 Senior A + **Silver**gruppen. [Murtadha Lafta](#) (0737-619 306)

TISDAG

16:15-17:30 **Grön** grupp. [Ronny Rasmusson](#) (046-13 84 12)

17:30-19:00 **Blå** grupp. [Erik Bryland](#) (0723-320 921) & [Klas Claeson](#) (072-3204265)

19:00-22:00 Motionsserien. [Christer "Osten" Lindblom](#) ansvarig (0733-339 539)

ONSDAG

16:15-17:30 **Grön** grupp. [Christian Björklund](#) (0703-759 005) & [Noa Nilsson](#) (076-8958976)

17:30-19:15 **Svart** grupp + **Silver**gruppen. [Christian Björklund](#) (0703-759 005)

19:30-21:30 Senior A. [Christian Björklund](#) (0703-759 005)

TORSDAG

16:45-18:30 **Röd** grupp. [Timo Vallier](#) (0734-125 125) & [Murtadha Lafta](#) (0737-619 306)

18:30-20:30 **Silver**gruppen + Senior A. [Vincent Henriquez](#) (0733-643952)

18:30-22:00 Matchkväll division 4 och 5.

FREDAG

16:15-17:30 **Grön** grupp. [Noa Nilsson](#) (076-8958976)

17:30-19:00 **Blå** grupp. [Noa Nilsson](#) (076-8958976)

19:00-21:00 Fri träning för alla medlemmar.

LÖRDAG

11:00-13:00 Damer. Bara första lördagen i månaden. (Tränare meddelas senare)

14:00-16:00 **Silver**gruppen + Senior A. [Vincent Henriquez](#) (0733-643952). (Bara när det är seriematcher på torsdagen)

SÖNDAG

11:00-12:30 Senior B. [Timo Vallier](#) (0734-125 125)

13:00-14:30 **Röd** grupp. [Timo Vallier](#) (0734-125 125)

14:30-16:00 **Blå** grupp. [Timo Vallier](#) (0734-125 125)

16:00-18:00 **Svart** grupp + **Silver**gruppen. [Murtadha Lafta](#) (0737-619 306)

18:00-21:00 Fri träning för alla medlemmar. Utan tränare. ([László](#) (046-12 03 08) ansvarig tillsammans med Joakim Westregård)

OBS: Vid eventuella tävlingar kan ändringar komma att ske för träningsgrupperna på helgerna. Detta meddelas av tränaren i god tid.