

Sil-Kunstløp oktober 2020. **MERK 15.oktober starter vi opp igjen med skøyteskole! Alle konkurranseløpere er hjelpetrenerne** 😊

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 40				1.okt 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic 18.00-18.50: aspirant, oppvisning, cubs, springs 19.00-19.50: Debs, junior, senior, basic	2.okt 10.00-14.00 høstferieleir -se eget opplegg. 14.30-15.25: Oppvisning, cubs, springs 15.25-16.20: Debs, novice, junior, senior, basic 16.30-17.20: Barmark alle Harness alle	3.okt Høstferieleir se eget opplegg	4.okt Høstferieleir se eget opplegg
Uke 41	5.okt 16.00-16.50: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 17.00-17.45: Dans: Aspirant, oppvisning, cubs, 16.50-17.50: debs, junior, senior, basic 16.30-17.20: Yoga alle	6.okt 16.00-16.50: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 16.30-17.20: debs, junior, senior, basic 17.30-18.00: Harness: oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior, basic	7.okt 16.00-17.00: debs, junior, senior, basic 17.00-17.50: Oppvisning, cubs, springs 17.10-18.00: Dans: springs, debs, junior, senior, basic	8.okt 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic 18.00-18.50: aspirant, oppvisning, cubs, springs 19.00-19.50: Debs, junior, senior basic	9.okt 14.30-15.20: Oppvisning, cubs, springs 15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic 16.30-17.20: Barmark alle	10.okt	11.okt

Sil-Kunstløp oktober 2020. **MERK 15.oktober starter vi opp igjen med skøyteskole! Alle konkurranseløpere er hjelpetrenere** 😊

Uke 42	<p>12.okt 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.30-16.15: Dans: aspirant, oppvisning, cubs, 15.20-16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.20: Yoga alle</p>	<p>13.okt 07.00-07.50: Egentrening de som vil 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.20.16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.00: Harness: oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior, basic</p>	<p>14.okt 07.00-07.50 De som vil/kan, med Lillian 14.30-15.20: Oppvisning, cubs, springs 15.20.16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.15: Dans: springs, debs, junior, senior, basic</p>	<p>15.okt 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic</p> <p>18.00-18.50: Skøyteskole: konkurranseløpere er hjelpetrenere! 19.00-19.50: Aspiranter med Frida og Amalie, egentrening for konkurranseløpere</p>	<p>16.okt 14.30-15.20: Oppvisning, cubs, springs 15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.20: Barmark alle</p>	<p>17.okt 14.00-15.20: Egentrening for alle konkurranseløpere</p>	18.okt
Uke 43	<p>19.okt 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.30-16.15: Dans: aspirant, oppvisning, cubs, 15.20-16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.20: Yoga alle</p>	<p>20.okt 07.00-07.50: Egentrening de som vil 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.20.16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.00: Harness: oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior, basic</p>	<p>21.okt 07.00-07.50 De som vil/kan, med Lillian 14.30-15.20: Oppvisning, cubs, springs 15.20.16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.15: Dans: springs, debs, junior, senior, basic</p>	<p>22.okt 14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs 15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic</p> <p>18.00-18.50: Skøyteskole: konkurranseløpere er hjelpetrenere! 19.00-19.50: Aspiranter med Frida og Amalie, egentrening for konkurranseløpere</p>	<p>23.okt 14.30-15.20: Oppvisning, cubs, springs 15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.20: Barmark alle</p>	<p>24.okt 15.00-16.20: Egentrening for alle konkurranseløpere!</p>	25.okt

Sil-Kunstløp oktober 2020. **MERK 15.oktober starter vi opp igjen med skøyteskole! Alle konkurranseløpere er hjelpetrenere** 😊

Uke 44	<p>26.okt</p> <p>14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs</p> <p>15.30-16.15: Dans: aspirant, oppvisning, cubs,</p> <p>15.20-16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.20: Yoga alle</p>	<p>27.okt</p> <p>07.00-07.50: Egentrening de som vil</p> <p>14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs</p> <p>15.20.16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.00: Harness: oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior, basic</p>	<p>28.okt</p> <p>07.00-07.50 De som vil/kan, med Lillian</p> <p>14.30-15.20: Oppvisning, cubs, springs</p> <p>15.20.16.20: debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.15: Dans: springs, debs, junior, senior, basic</p>	<p>29.okt</p> <p>14.30-15.20: Aspirant, oppvisning, cubs, springs</p> <p>15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic</p> <p>18.00-18.50: Skøyteskole: konkurranseløpere er hjelpetrenere!</p> <p>19.00-19.50: Aspiranter med Frida og Amalie, egentrening for konkurranseløpere</p>	<p>30.okt</p> <p>14.30-15.20: Oppvisning, cubs, springs</p> <p>15.20-16.20: Debs, junior, senior, basic</p> <p>16.30-17.20: Barmark alle</p>	<p>31.okt</p>
--------	--	---	--	--	---	---------------

Yoga: koster 100kr/måned, vipps til Helene på første trening hver måned 😊