

# Träningsider Försäsongen 21/22

G:\Träning\Träningsider\Träningsider\_AHK\_21\_22\_Försäsong

ESTRAD						NOLHAGA					
08.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30		ESTRAD el HÄLSO ELIT		ESTRAD el HÄLSO ELIT		16.30	F16-15	F16-15			
09.00	NIU					17.00	3 maj - 21-jun	4 maj - 22-jun		F16-15	
09.30	08.30-11.00 åk 1					17.30			P14 (-07) Henrik M	6 maj - 24-jun	
10.00	åk 2					18.00	P14 (-07) Henrik M	F19-17	5 maj - 21-jun		
10.30	åk 3					18.30	3 maj - 21-jun	4 maj - 22-jun		F19-17	
11.00						19.00			F13 (-08)	6 maj - 24-jun	
15.30						19.30	F14 (-07) Morgan L	F13 (-08) Nisse J	5 maj - 12-maj		
16.00	ELIT 3 maj - 28-jun	ELIT		ELIT	ELIT	20.00	3 maj - 21-jun	4 maj - 11-maj		F14 (-07) Morgan L	
16.30						20.30				6 maj - 24-jun	
17.00						21.00					
17.30	HP P19-17	HP P19-17		HP P19-17		21.30					
18.00	3 maj - 21-jun	4 maj - 22-jun		6 maj - 24-jun		22.00					
18.30						<p><b>Info Nolhagahallen</b></p> <p>Badet är helt nedstängt för att stoppa smittspridningen. Använd därför era taggar för att öppna huvudentrén. Taggarna fungerar även i läktarens entréer då man har bytt till nya lås.</p> <p>Det finns även möjlighet att gå in i Q-gången, den s.k. Friskis-ingången under tidigare ombyggnad. Den har återgått till att vara deras huvudingång just nu.</p> <p><b>Önskemål från lag, ej inskrivet:</b></p>					
19.00	P16-15	P16-15		P16-15							
19.30	3 maj - 21-jun	4 maj - 22-jun		6 maj - 24-jun							
20.00											
20.30											
21.00											
21.30											
22.00											