

27-nov		Bana																					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9											
Måndag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl	crawl	Rundsims								06:00				
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC				06:30											
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC				07:00											
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC				07:30											
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:00															
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:30															
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:00															
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:30															
	10:00							snabb crawl	crawl	bröstsims								10:00					
	10:30										10:30												
	11:00										11:00												
	11:30										11:30												
	12:00										12:00												
	12:30										12:30												
	13:00										13:00												
	13:30										13:30												
	14:00							14:00															
	14:30							14:30															
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00		
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30	
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
	18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
		1	2	3	4	5	6	7	8	9													
19:00	Hellas polo ungdom																			19:00			
19:30	Hellas polo ungdom																			19:30			
20:00	Hellas polo ungdom																			20:00			
20:30	Hellas polo ungdom																			20:30			
21:00	Hellas polo herrar																			21:00			
21:30	Hellas polo herrar																			21:30			

28-nov		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Tisdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00											snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30																			10:30		
	11:00																			11:00		
	11:30																			11:30		
	12:00																			12:00		
	12:30																			12:30		
	13:00																			13:00		
	13:30																			13:30		
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
	18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
			1		2		3		4		5		6		7		8		9			
19:00	SKK polo																			19:00		
19:30	SKK polo																			19:30		
20:00	SKK polo																			20:00		
20:30	SKK polo																			20:30		
21:00	city tria												Dolphins							21:00		
21:30	city tria												Dolphins							21:30		

29-nov		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
onsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00													10:00								
	10:30	södertörn												10:30								
	11:00	södertörn												11:00								
	11:30	södertörn												11:30								
	12:00													12:00								
	12:30													12:30								
	13:00													13:00								
	13:30													13:30								
	14:00													14:00								
	14:30													14:30								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Neptun polo																			19:00		
19:30	Neptun polo																			19:30		
20:00	Neptun polo																			20:00		
20:30	Neptun polo																			20:30		
21:00	Strömstararna Kanotisterna																			21:00		
21:30	Strömstararna Kanotisterna																			21:30		

30-nov		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Torsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00											snabb crawl		crawl		bröstsims		10:00				
	10:30																	10:30				
	11:00																	11:00				
	11:30																	11:30				
	12:00																	12:00				
	12:30																	12:30				
	13:00																	13:00				
	13:30																	13:30				
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Polisen polo																		19:00			
19:30	Polisen polo																		19:30			
20:00	Polisen polo																		20:00			
20:30	Polisen polo																		20:30			
21:00	city tria												SPIF tria						21:00			
21:30	city tria												SPIF tria						21:30			

01-dec		Bana																				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9										
Fredag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl		crawl		Rundsims							06:00		
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC												06:30		
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC												07:00		
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC												07:30		
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:00														
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:30														
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:00														
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:30														
	10:00																				10:00	
	10:30																					10:30
	11:00																					11:00
	11:30																					11:30
	12:00	SPIF	SPIF																			12:00
	12:30	SPIF	SPIF																			12:30
	13:00																					13:00
	13:30																					13:30
	14:00																					14:00
	14:30																					14:30
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9												
19:00	Polo ungdom kl. 19.00-20.30 Arr: Sthlm SF																			19:00		
19:30																				19:30		
20:00																				20:00		
20:30																				20:30		



02-dec		Bana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Lördag	07:30	NEC	NEC	NEC	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00				07:30
	08:00	NEC	NEC	NEC	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis				08:00
	08:30	NEC	NEC	NEC	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis				08:30
	09:00	NEC	NEC	NEC							09:00
	09:30										09:30
	10:00										10:00
	10:30										10:30
	11:00	e-dal simskola									11:00
	11:30	e-dal simskola									11:30
	12:00	e-dal simskola									12:00
	12:30										12:30
	13:00										13:00
	13:30										13:30
	14:00										14:00
	14:30										14:30
	15:00										15:00
	15:30										15:30
	16:00										16:00
	16:30										16:30
	17:00										17:00
17:30										17:30	
18:00										18:00	
18:30										18:30	
19:00										19:00	
19:30										19:30	



03-dec		Bana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Söndag	07:30	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00				07:30
	08:00	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters				08:00
	08:30	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters				08:30
	09:00				insim/ avsim	insim/ avsim	snabb crawl	crawl	brösts sim	runds sim	09:00
	09:30										09:30
	10:00										10:00
	10:30										10:30
	11:00	e-dal simskola									11:00
	11:30										11:30
	12:00										12:00
	12:30										12:30
	13:00										13:00
	13:30	e-dal simskola									13:30
	14:00	e-dal simskola			14:00						
	14:30	e-dal simskola			14:30						
	15:00				15:00						
	15:30				15:30						
	16:00	södertörn	södertörn	södertörn	16:00						
	16:30	södertörn	södertörn	södertörn	16:30						
	17:00	södertörn	södertörn	södertörn	17:00						
17:30	södertörn	södertörn	södertörn	17:30							
18:00	Neptun	Neptun	Neptun	18:00							
18:30	Neptun	Neptun	Neptun	18:30							
19:00	Neptun	Neptun	Neptun	19:00							
19:30	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters				19:30	
20:00	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters				20:00	

04-dec		Bana																				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9										
Måndag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl	crawl	Rundsims								06:00		
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC				06:30									
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC				07:00									
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC				07:30									
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC				08:00									
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC				08:30									
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC				09:00									
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC				09:30									
	10:00									snabb crawl	crawl	bröstsims								10:00		
	10:30												10:30									
	11:00												11:00									
	11:30												11:30									
	12:00												12:00									
	12:30												12:30									
	13:00												13:00									
	13:30												13:30									
	14:00									14:00												
	14:30									14:30												
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00	
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30	
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
	18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
		1	2	3	4	5	6	7	8	9												
19:00	Hellas polo ungdom																			19:00		
19:30	Hellas polo ungdom																			19:30		
20:00	Hellas polo ungdom																			20:00		
20:30	Hellas polo ungdom																			20:30		
21:00	Hellas polo herrar																			21:00		
21:30	Hellas polo herrar																			21:30		

05-dec		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Tisdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00											snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30																			10:30		
	11:00																			11:00		
	11:30																			11:30		
	12:00																			12:00		
	12:30																			12:30		
	13:00																			13:00		
	13:30																			13:30		
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
	18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
			1		2		3		4		5		6		7		8		9			
19:00	SKK polo																		19:00			
19:30	SKK polo																		19:30			
20:00	SKK polo																		20:00			
20:30	SKK polo																		20:30			
21:00	city tria												Dolphins						21:00			
21:30	city tria												Dolphins						21:30			

06-dec		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
onsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00													10:00								
	10:30	södertörn												10:30								
	11:00	södertörn												11:00								
	11:30	södertörn												11:30								
	12:00													12:00								
	12:30													12:30								
	13:00													13:00								
	13:30													13:30								
	14:00													14:00								
	14:30													14:30								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Neptun polo																		19:00			
19:30	Neptun polo																		19:30			
20:00	Neptun polo																		20:00			
20:30	Neptun polo																		20:30			
21:00	BBK Kanotisterna																		21:00			
21:30	BBK Kanotisterna																		21:30			

Neptun kör Utmanaren på deras träningstid kl. 15-19!

07-dec		Bana																					
				1		2		3		4		5		6		7		8			9		
Torsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00	
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30	
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00	
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30	
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC		08:00									
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC		08:30									
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC		09:00									
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC		09:30									
	10:00													snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00	
	10:30																					10:30	
	11:00																					11:00	
	11:30																					11:30	
	12:00																					12:00	
	12:30																					12:30	
	13:00																					13:00	
	13:30																					13:30	
	14:00													14:00									
	14:30													14:30									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	15:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
			1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Polisen polo																		19:00				
19:30	Polisen polo																		19:30				
20:00	Polisen polo																		20:00				
20:30	Polisen polo																		20:30				
21:00	city tria						city tria						SPIF tria						21:00				
21:30	city tria						city tria						SPIF tria						21:30				

08-dec		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Fredag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00											snabb crawl		crawl		bröstsims		10:00				
	10:30																	10:30				
	11:00																	11:00				
	11:30																	11:30				
	12:00	SPIF		SPIF																12:00		
	12:30	SPIF		SPIF																12:30		
	13:00																			13:00		
	13:30																			13:30		
	14:00													14:00								
	14:30													14:30								
	15:00	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		15:00		
	15:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		15:30		
	16:00	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		16:00		
	16:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		16:30		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Polo Svensk Cup kl. 19.00-20.30 Arr: Sthlm SF																			19:00		
19:30																				19:30		
20:00																				20:00		
20:30																				20:30		



09-dec		Bana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Lördag	07:30	<p style="text-align: center;">Polo Svensk Cup kl. 8.00-18.00 Arrangör Sthlm SF/SFF</p>									07:30
	08:00										08:00
	08:30										08:30
	09:00										09:00
	09:30										09:30
	10:00										10:00
	10:30										10:30
	11:00										11:00
	11:30										11:30
	12:00										12:00
	12:30										12:30
	13:00										13:00
	13:30										13:30
	14:00										14:00
	14:30										14:30
	15:00										15:00
	15:30										15:30
	16:00										16:00
	16:30										16:30
	17:00										17:00
17:30	17:30										
18:00	18:00										
18:30	18:30										
19:00	19:00										
19:30	19:30										



10-dec		Bana											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Söndag	07:30	Polo Svensk Cup kl. 8.00-18.00 Arrangör Sthlm SF/SFF									07:30		
	08:00										08:00		
	08:30										08:30		
	09:00										09:00		
	09:30										09:30		
	10:00										10:00		
	10:30										10:30		
	11:00										11:00		
	11:30										11:30		
	12:00										12:00		
	12:30										12:30		
	13:00										13:00		
	13:30										13:30		
	14:00										14:00		
	14:30										14:30		
	15:00										15:00		
	15:30										15:30		
	16:00										16:00		
	16:30										16:30		
	17:00	17:00											
17:30	17:30												
	18:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
	18:30	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
	19:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	19:00	
	19:30	Apnea	Apnea	Apnea					Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	19:30
	20:00	Apnea	Apnea	Apnea					Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	20:00