

# TRENINGSTIDER HAUST 2018 UNDHEIM IDRETTSHALL

	Måndag				Tysdag				Onsdag		
	Gilde	Bring	Fatland	Gymsalen	Gilde	Bring	Fatland	Gymsalen	Gilde	Bring	Fatland
14.30-15.00					J11 13:00-14.00. Camilla Aanestad 91108391						
15.00-15.30											
15.30-16.00											
16.00-16.30								Fotball G8			
16.30-17.00	Minihåndball Tone haugen 97071995				Håndball G13 16:30-18:00			Nina Dyngeland	Foreldre og barn		Barneidr. 4 år
17.00-17.30	16:30-17:30			Fotball G5. 17:30-18:00	Iselin Sikveland 41624012				16.30-17.15		16.30-17.15
17.30-18.00	Håndball J9+J11 17.30-18.30			Geir Tore Skårland				Dametrim Ran	Barneidrett /trampett 1-4 klasse 17.15-18.15		
18.00-18.30	Tone haugen 97071995 J11- Sofie Risa 41248708					Friidret Gruppa UT.18:00-19:00		17:30-18:30	Turn 1-4 kl		Turn 5-7 kl
18.30-19.00	Fotball G7 til G11					Gro Skevrak 98204203			18:15-19:00		18:15-19:00
19.00-19.30	Raymon Heredvela 91313251					Volleyball			Håndball J13 19:00-20:30		
19.30-20.00				AEROBIC/BASIS BALL Bente Un	Nils Martin Sikveland 45432207				Rune Bauge 91582638		
20.00-20.30	Håndball G16. Dan Bolme 47277410			19:30-20:30				Body Pump			
20.30-21.00				Old boys	Håndball G16. Dan Bolme 47277410			Bente Undheim 47848849			
21.00-21.30				Raymon Heredvela 91313251				20:15-21:30			
21.30-22.00											
		Andre									
		Handball									
		Friidrett									
		Tuba									
		Fotball									

Måndag: Bhg ca 9:30-11:00

Tysdag: Bhg ca 9:30-11:00

Skule 11:30-13:00

Onsdag: Skule 08:00-10:00

Torsdag: Skule 08:00 - 10:00 og 13:00-14:15

Fredag: Skule 08:00 - 10:00 og 11:30- 13:00

Me brukar i utgangspunktet berre garderobe 1 og 2.

Garderobe 1 er guttegarderobe og garderobe 2 er for jentene.

Spinning tysdagar 19-20 (trimrommet)

TRENINGST											
03.09.18											
	Torsdag				Fredag				Lørdag		
	Gymsalen	Gilde	Bring	Fatland	Gymsalen	Gilde	Bring	Fatland	Gymsalen	Gilde	Bring
14.30-15.00		Friidrett				Fra 1.1.19 TUBA/Trampett Trine Haugstad 13:00-14:30					
15.00-15.30		14:30-16:00									
15.30-16.00		Svein Ove Risa 90022391									
16.00-16.30											
16.30-17.00		Håndball G13 16:30-18:00			Fotball G5 og G6						
17.00-17.30		Iselin Sikveland 41624012			16:30-17:30 Geir magne Tjåland						
17.30-18.00					Fotball G8	Fotball A-lag. Martin Oma 99262320					
18.00-18.30		Håndball J15 18:00-20:00			17:30-18:30 Ki	17:30-19:00					
18.30-19.00		Anette Kvalbein 97564011									
19.00-19.30											
19.30-20.00	AEROBIC/BASIS BALL										
20.00-20.30	19:30-20:30	Håndball G16 20:00-22:00									
20.30-21.00	Old boys	Dan Bolme 47277410									
21.00-21.30	Raymon Heredvela 91313251										
21.30-22.00											

Måndag:

Tysdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

TRENINGST				
Søndag				
	Fatland	Gilde	Bring	Fatland
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		Gro volleyball		
19.30-20.00				
20.00-20.30				
20.30-21.00				
21.00-21.30				
21.30-22.00				
Måndag: Tysdag: Onsdag: Torsdag: Fredag:				