

# 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											
16.30-17.00	Minihåndball Tone haugen 97071995				Håndball G13 16:30-18:00				Foreldre og barn		Barneidr. 4 år
17.00-17.30	16:30-17:30				Iselin Sikveland 41624012				16.30-17.15		16.30-17.15
17.30-18.00	Håndball J9+J11 17.30-18.30							Dametrim Ranv	Barneidrett /trampett 1-4 klasse 17.15-18.15		
18.00-18.30	Tone haugen 97071995 J11- Sofie Risa 41248708							17:30-18:30	Turn 1-4 kl		Turn 5-7 kl
18.30-19.00	Fotball G7 til G11								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 9:00-11:00

Skule 11:30-13:00

Onsdag: Skule 08:00-10:00

Torsdag: Bhg 9:30-11:00 Skule 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)

03.09.18

03.09.18											
	Torsdag				Fredag				Lørdag		
Gymsalen	Gilde	Bring	Fatland	Gymsalen	Gilde	Bring	Fatland	Gymsalen	Gilde	Bring	Fatland
	Friidrett										
	14:30-16:00										
	Svein Ove Risa 90022391										
	Håndball G13 16:30-18:00			7 Åringer							
	Iselin Sikveland 41624012			16:45-18:00							
				Kim Undheim	Fotball A-lag. Martin Oma 99262320						
	Håndball J15 18:00-20:00				17:30-19:00						
	Anette Kvalbein 97564011										
AEROBIC/BASIS BALL											
19:30-20:30	Håndball G16 20:00-22:00										
Old boys	Dan Bolme 47277410										
Raymon Heredvela 91313251											

