

**TRENINGSTIDER I NESBYEN IDRETTSHALL 2022/ 2023**

Fra 44 2022

til 20 2023

KL	MAN	KL	TIR	KL	ONS	KL	TOR	KL	FRE	KL	LØR	KL	SØN	
										10.00	Frøidrett fra 13 år	10.00		
										10.30	Frøidrett fra 13 år			
08.30	U-skolen	08.30	2 trinn	08.30	7.tr/fysio	08.30	4.trinn	08.30	sv.gruppe	11.00	Frøidrett fra 13 år	11.00		
09.20	U-skolen	09.20	2 trinn	09.20	7.tr/fysio	09.20	4.trinn	09.20	sv.gruppe	11.30	Frøidrett fra 13 år			
10.10	9A	10.10	10A	10.10	8B	10.10	10A	10.10	8B	12.00		12.00		
11.30	10B	11.30	8B	11.30	10 A	11.30	9A	11.30	9A					
12.20	1. trinn	12.20	6.trinn	12.20	5.trinn	12.20	7.trinn	12.20	3.trinn	13.00		13.00		
13.15	1. trinn	13.15	6.trinn	13.15	5.trinn	13.15	7.trinn	13.15	3./4.trinn					
14.00	SFO	14.00	AL Åpen Hall 4-10 kl	14.00	AL/ seniortrening	14.00	AL Åpen Hall 4-10 kl	14.00	AL/Friidrett rekrutt	14.00		14.00		
14.30	SFO	14.30	AL Åpen Hall 4-10 kl	14.30	AL/ seniortrening	14.30	AL Åpen Hall 4-10 kl	14.30	AL/Friidrett rekrutt					
15.00	SFO	15.00	AL Åpen Hall 4-10 kl	15.00	AL/ Helse R&P	15.00	AL Åpen Hall 4-10 kl	15.00	AL/Friidrett rekrutt	15.00		15.00		
15.30	FBJ13/14/AL	15.30	AL Åpen Hall 4-10 kl	15.30	AL/ Helse R&P	15.30	AL Åpen Hall 4-10 kl	15.30	AL/Friidrett rekrutt					
16.00	FBJ13/14/AL	16.00	AL Åpen Hall 4-10 kl	16.00	AL/ Helse R&P	16.00		16.00	AL/ Innebandy	16.00		16.00		
16.30	FBJ13/14/AL	16.30		16.30	Helse R&P	16.30		16.30	Innebandy					
17.00	HB J/G 6	17.00		17.00	Barneidrett	17.00	Fotball G 2008-2012	17.00	Innebandy	17.00		17.00		
17.30	HB J/G 6	17.30	HB J/G 8/9	17.30	Barneidrett	17.30	Fotball G 2008-2012	17.30	4H Volleyball					
18.00	HB J/G 7	18.00	HB J/G 8/9	18.00	Frøidrett fra 13 år	18.00	Fotball G 2008-2012	18.00	4H Volleyball	18.00		18.00		
18.30	HB J/G 7	18.30	HB J14	18.30	Frøidrett fra 13 år	18.30	HB J14	18.30	4H Volleyball					
19.00	HB J/G 10/11	19.00	HB J14	19.00	Frøidrett fra 13 år	19.00	HB J14	19.00	4H/ Utleid	19.00		19.00	Fotball trim	
19.30	HB J/G 10/11	19.30	HB J14	19.30	Frøidrett fra 13 år	19.30	HB J14	19.30	Utleid Volleyball				Fotball trim	
20.00	HB J/G 10/11	20.00	Håndball trim	20.00	Fotball trim	20.00		20.00	Utleid Volleyball	20.00		20.00	Fotball trim	
20.30		20.30	Håndball trim	20.30	Fotball trim	20.30		20.30	Utleid Volleyball					
21.00		21.00	Håndball trim	21.00	Fotball trim	21.00		21.00		21.00		21.00		
21.30		21.30	Håndball trim	21.30	Fotball trim	21.30		21.30						
22.00		22.00		22.00		22.00		22.00		22.00		22.00		
Bruk av judorom	Friskliv 10.00-11.30			Friskliv 11.00-12.30			Friskliv 10.00-11.30			Morty 18.00 - 20.00				
	o 17.30-18.30 nybegynn			Judo 17.30-18.30 nybegynner						Friskliv 10.00-11.00				
	Judo 18.30-20.00 erfarr			Judo 18.30-20.00 erfarne										
Bruk av klubb-rom	Suppe 14-15													
Bruk av start løpebane														