

TRENINGSTIDER I NESBYEN IDRETTSHALL 2023/ 2024

Fra 41 2024 til 20 2025

KL	MAN	KL	TIR	KL	ONS	KL	TOR	KL	FRE	KL	LØR	KL	SØN
										10.00	Friidrett fra 13 år	10.00	
										10.30	Friidrett fra 13 år		
08.30	U-skolen	08.30	2 trinn	08.30	7.tr/fysio	08.30	4.trinn	08.30	3.trinn	11.00	Friidrett 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	Friidrett 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	5.trinn	12.20	6.trinn	12.20	7.trinn	12.20	3.trinn	13.00		13.00	
13.15	1. trinn	13.15	5.trinn	13.15	6.trinn	13.15	7.trinn	13.15	3.trinn				
14.00	SFO	14.00	Åpen hall	14.00		14.00	Åpen hall	14.00	AKTIVE	14.00		14.00	
14.30	SFO	14.30	Åpen hall	14.30	Håndball J/G	14.30	Åpen hall	14.30	LOKAL				
15.00	SFO	15.00	Åpen hall	15.00	9 år 4 klasse	15.00	Åpen hall	15.00	SAMFUNN	15.00		15.00	
15.30		15.30	Åpen hall	15.30	Helse R&P	15.30	Åpen hall	15.30					
16.00		16.00		16.00	Helse R&P	16.00		16.00	Innebandy	16.00		16.00	
16.30	Barneidrett	16.30		16.30	Helse R&P	16.30		16.30	Innebandy				
17.00	0-4 år	17.00	Håndball J/G	17.00	Håndball J/G	17.00	Håndball J/G	17.00	Innebandy	17.00		17.00	
17.30	Barneidrett	17.30	6 år 1 klasse	17.30	10/11 år 5/6 klasse	17.30	7 år 2 klasse	17.30					
18.00	5 åringer	18.00	Håndball J/G	18.00	Friidrett fra 13 år	18.00		18.00		18.00		18.00	
18.30	Fotball	18.30	8 år 3 klasse	18.30	Friidrett fra 13 år	18.30	HB J16/ Damer	18.30					
19.00	Gutter	19.00	HB J16/ Damer	19.00	Friidrett fra 13 år	19.00	HB J16/ Damer	19.00	Volleyball	19.00		19.00	Fotball trim
19.30	12-15 år	19.30	HB J16/ Damer	19.30	Friidrett fra 13 år	19.30	HB J16/ Damer	19.30	Volleyball				Fotball trim
20.00		20.00	HB J16/ Damer	20.00	Fotball trim	20.00	HB J16/ Damer	20.00	Volleyball	20.00		20.00	Fotball trim
20.30		20.30		20.30	Fotball trim	20.30		20.30	Volleyball				Fotball trim
21.00		21.00		21.00	Fotball trim	21.00		21.00		21.00		21.00	
21.30		21.30		21.30	Fotball trim	21.30		21.30					
22.00		22.00		22.00		22.00		22.00		22.00		22.00	
JUDO	Friskliv 10.00-11.30				Friskliv 11.00-12.30		Friskliv 10.00-11.30		Friskliv 10.00-11.00				
	1730-1845 Videregående barn		1730-1845 nybegynner jenter		1730-1845 nybegynner gutter		1730-1845 Videregående barn						
	1845-2000 videregående		1845-1945 Voksne styrke		1845-1945 Voksne nybegynnere		1845-2000 videregående						
			Brasiliansk JJ vMorty 2000-2130				Brasiliansk JJ vMorty 2000-2130				BJJ v Morty 1,5 timer		
Bruk av klubb-rom	Suppe 14-15						Suppe 14-15						
	Juniorkorps						Konfirmanter						
Bruk av start løpebane													