

Treningstider inne 2019-20

Eilert Sundthallen

		MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
TID		2019-20	2019-20	2019-20	2019-20	2019-20
16:00	16:30	Spind IF J/G 9	Spind IF mini	Farsund Turn		Spind IF G10-J11
16:30	17:00	Spind IF J/G 9	Spind IF G10-J11-mini	Farsund Turn	Farsund Turn	Spind IF G10-J11
17:00	17:30	Spind IF J/G 9	Spind IF G10-J11	Farsund Turn	Farsund Turn	Spind IF G10-J11
17:30	18:00	HJ12	Spind IF G10-J11	Farsund Turn	Farsund Turn	Spind IF J15
18:00	18:30	HJ12	Lista Karateklubb	Farsund Turn	Farsund Turn	Spind IF J15
18:30	19:00	HJ12	Lista Karateklubb	Farsund Turn	Farsund Turn	Spind IF J15
19:00	19:30	HJ12	Lista Karateklubb	Farsund Turn	Farsund Turn	Bue
19:30	20:00	Farsund tennis	Bue	Farsund Turn		Bue
20:00	20:30	Farsund tennis	Bue	Farsund Turn		Bue
20:30	21:00	Farsund tennis	Bue	Lista Karateklubb		Bue
21:00	21:30	Farsund tennis	Bue	Lista Karateklubb		Bue
21:30	22:00	Farsund tennis	Bue	Lista Karateklubb		Bue

Listahallen

		MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
TID		2019-20	2019-20	2019-20	2019-20	2019-20
15:30	16:00	Turn			Turn	
16:00	16:30	Turn	VIA		Turn	HJ13/ G13
16:30	17:00	Turn	VIA	All Idrett 1 /2 kl	Turn	HJ13/ G13
17:00	17:30	Turn	VIA	All Idrett 1 /2 kl	Turn	HJ13/ G13
17:30	18:00	Turn	HGJ9	All Idrett 3/4 kl	Turn	HJ12 / HJ10
18:00	18:30	Turn	HGJ9	All Idrett 3/4 kl	Lista Karateklubb	HJ12 / HJ10
18:30	19:00	Turn	HGJ9	HJ14/G13	Lista Karateklubb	HJ12 / HJ10
19:00	19:30	HJ15/16	HJ13	HJ14/G13	Lista Karateklubb	
19:30	20:00	HJ15/16	HJ13	HJ14/G13	HJ14	
20:00	20:30	HJ15/16	HJ13	HD A	HJ14	
20:30	21:00	HHe/ G16	Turn 13+	HD A	HJ14	
21:00	21:30	HHe/ G16	Turn 13+	HD A		
21:30	22:00	HHe/ G16	Turn 13+	HD A		

År	Arena	Dag	Tid	Arena	Dag	Tid	Arena	Dag	Tid	Arena	Dag	Tid
6 og 8år	Alcoa	Tir	16:00-17:30									
7	Alcoa	Tir	17:30-19:00									
9	Lista	Tir	17:30-19:00									
J10	Alcoa	Tir	17:30-19:00	Lista	Fre	17:30-19:00						
G10/11	Alcoa	Man	17:30-19:00	Alcoa	Ons	16:00-17:30						
J11	Alcoa	Man	16:00-17:30	Alcoa	Tor	19:00-20:30						
12	Eilert	Man	18:00-19:30	Lista	Fre	17:30-19:00						
G13	Lista	Ons	18:30-20:00	Lista	Fre	16:00-17:30						
J13	Lista	Tir	19:00-20:30	Alcoa	Ons	17:30-19:00	Lista	Fre	16:00-17:30	Alcoa	Fre	16:30-18:00
J14	Alcoa	Man	19:00-20:30	Lista	Ons	18:30-20:00	Lista	Tor	19:30-21:00			
J15/16	Lista	Man	19:00-20:30	Alcoa	Ons	19:00-20:30	Alcoa	Fre	18:00-19:30			
H og G16	Lista	Man	20:30-22:00	Alcoa	Ons	20:30-22:00						
D	Alcoa	Man	20:30-22:00	Lista	ons	20:00-22:00	Alcoa	Tor	20:30-22:00			

Alcoa flerbrukshall

		MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
TID		2019-20	2019-20	2019-20	2019-20	2019-20
16:00	16:30	HJ11	HGJ6/ HGJ8	HG10/11	Spind IF J15	V -mini
16:30	17:00	HJ11	HGJ6/ HGJ8	HG10/11	Spind IF J15	V -mini
17:00	17:30	HJ11	HGJ6/ HGJ8	HG10/11	Spind IF J15	V -mini
17:30	18:00	HG10/11	Spind IF J15	HJ10/ HGJ7	HJ13	Volley
18:00	18:30	HG10/11	Spind IF J15	HJ10/ HGJ7	HJ13	Volley
18:30	19:00	HG10/11	Spind IF J15	HJ10/ HGJ7	HJ13	Volley
19:00	19:30	HJ14	Volley	HJ15/16	HJ11	HJ15/16
19:30	20:00	HJ14	Volley	HJ15/16	HJ11	
20:00	20:30	HJ14	Volley	HJ15/16	HJ11	
20:30	21:00	HD A-B	Volley	HHe/ G16	HD B	
21:00	21:30	HD A-B	Volley	HHe/ G16	HD B	
21:30	22:00	HD A-B	Volley	HHe/ G16	HD B	

Turn - Listahallen

Mandag	16:00	16:45	Trampet	G/J 13-18
			Airtrach	G/J 13-18
	16:45	17:30	Turn	G7J 4 -5 år
			Airtrach	G/J13-18
	17:30	18:15	Turn	1. -4. klasse
			Trampet	G/J 10 -12 år
			Airtrach	G/J 10 -12 år
	18:15	19:00	Trampet	1. -4. klasse
			Airtrach	1. -4. klasse
			Turn	G/J 10 -12 år
Tirsdag	20:30	22:00	Grønn	18+
Torsdag	16:00	17:00	Airtrach	G/J 10-18
	17:00	18:00	Turn	G/J 13-18