

Treningstider Smørås IL vinter 2020

(Gjelder i perioden 1/1 - påske)

Slåtthaug 11er	Mandag				Tirsdag				Onsdag				Torsdag				Fredag			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
14:30 - 15:00	Smørås akademiet								Smørås akademiet								Smørås akademiet			
15:00 - 15:30	Smørås akademiet								Smørås akademiet								Smørås akademiet			
15:30 - 16:00	Smørås akademiet								Smørås akademiet								Smørås akademiet			
16:00 - 16:30	Smørås akademiet	G16			Smørås akademiet				G16				G16				Smørås akademiet			
16:30 - 17:00	Smørås akademiet	G16			Smørås akademiet				G16				G16				Smørås akademiet			
17:00 - 17:30	G16				Smørås akademiet				G16				G16				Smørås akademiet			
17:30 - 18:00	G19	G14	G15					J14/15	Damer	J13			J17			J14/15	Damer	J17		
18:00 - 18:30	G19	G14	G15					J14/15	Damer	J13			J17			J14/15	Damer	J17		
18:30 - 19:00	G19	G14	G15					J14/15	Damer	J13			J17			J14/15	Damer	J17		
19:00 - 19:30	A	Damer			G19				G14	G15			A							
19:30 - 20:00	A	Damer			G19				G14	G15			A							
20:00 - 20:30	A	Damer			G19				G14	G15			A							
20:30 - 21:00	B	J17			A				B				B			G19				
21:00 - 21:30	B	J17			A				B				B			G19				
21:30 - 22:00	B	J17			A				B				B			G19				

J13 Mandag 18:15-19:30 Apeltun skole
G13 Tirsdag 18:15-19:30 Apeltun skole
G13 Torsdag 18:15-19:30 Apeltun skole
 Ledig tid kan benyttes - mail smil@smoras.no for bekrefteelse

Hensyn som er tatt:
 Trenerne som spiller selv på lag i klubben
 Trenerne som er involvert rundt flere lag
 Ungdoms- og seniorlag trener minst en gang på Slåtthaug

Mange lag og høy aktivitet, ta hensyn og vis respekt for hverandres treningstid, løs utfordringer ved å prate sammen
 Ta vare på anlegget vårt, rydd opp etter dere, kost garderoben og kast søppel. Gjenglemt tøy legges i kassen i garasjen.

Treningstider Smørås IL vinter 2020

(Gjelder i perioden 1/1 - påske)

Apeltun øvre	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
17:00 - 18:15	G2010 17:15-18:30						G2010 17:45-19:00			
18:15 - 19:30	G2008 18:30-19:45				G2008					
19:30 - 20:45										
20:45 - 22:00										

Apeltun skole	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
17:00 - 18:15	G2009									
18:15 - 19:30	J13		G13		G2009		G13			
19:30 - 20:45			Sen 7er	Veteran			Sen 7er	Veteran		
20:45 - 22:00										

Slåtthaug 7er	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
17:00 - 18:15	J2009 16:45-18:00				J2009		G2012			
18:15 - 19:30	G15 18:00-19:00		2011				2011			
19:30 - 21:00										
21:00 - 22:15										

Smørås skole	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	17:00 - 18:00	J2012			
18:00 - 19:00			G2013	J2013	
19:00 - 20:30					
20:30 - 22:00					

Innetrening

Smørås skole gymsal			
	Mandag	Onsdag	Fredag
18-19	Stjernelag		
19-20			
20-21			

Apeltun hallen			
	Mandag	Onsdag	Fredag
20-21			G19
21-22			A

Tider som ikke er tatt kan søkes om til klubb smil@smoras.no. Lagene vil da få skriftlig beskjed når endringene er godkjent.