

Treningsoppsett høst 2025



Breddepartier

Parti	Alder	Dag	Tidspunkt	Sted	Pris	Trenere	Oppstart
Foreldre og barn	3-4 år	Onsdag	17.00-17.50	Rolland skole	500 kr	Janne	Uke 36
Gymlek	5-6 år	Onsdag	18.00-18.50	Rolland skole	500 kr	Janne	Uke 36
1.Klasse	6 år	Mandag	17.00-17.50	Ulsetskogen /Li skole	650 kr	Pernille Sunniva	Uke 36
2.Klasse	7 år	Mandag	18.00-18.50	Ulsetskogen /Li skole	650 kr	Pernille Sunniva	Uke 36
Foreldre og barn	2-3 år	Onsdag	17.00-17.50	Li skole	500 kr	Nathalie Wenche res.	Uke 36
3. klasse	8-9 år	Tirsdag	17.00-18.30	Åsane Arena	850 kr	Sofia Christine	Uke 34
Salto 4-10 klasse	10-15 år	Torsdag	17.00-19.00	Åsane Arena	1250 kr	Pernille Aurora Sunniva Elise	Uke 34



Apparatturn (konkurransparti)

Parti	Alder	Dag	Tidspunkt	Sted	Pris	Trenere	Oppstart
Apparat aspirant (nybegynner)	Fra 7 år	Tirsdag Onsdag	17.00-19.00 17.00-19.00	Åsane Arena	2000 kr	Elise/Aurora/Sara Elise/ Anniken /Sara	Uke 34
Apparat aspirant	Fra 7 år	Tirsdag Torsdag	17.00-19.00 17.00-19.00	Åsane Arena	2000 kr	Elise/Aurora/Sara Anniken /Sara	Uke 34
Apparat	Fra 9 år	Mandag Onsdag Torsdag Søndag	17.00-20.00 17.00-20.00 17.00-19.00 19.00-21.00	Åsane Arena	3500 kr	Sara/Elise Anniken /Elise/Sar Anniken /Sara Renate	Uke 34

Ved interesse - ta kontakt med uthevet trener eller ved mail til
styret@asaneturn.no

Troppsparti (konkurransparti)

Parti	Alder	Dag	Tidspunkt	Sted	Pris	Trenere	Oppstart
Tropp Aspirant	8-10 år	Mandag Onsdag Torsdag	17.00-19.00 17.00-18.00 17.00-18.30	Åsane Arena	3000 kr	Oda Aurora Pia Frittstående: Aurora	Uke 34
Tropp Rekrutt	11-13 år	Mandag Tirsdag Onsdag Torsdag	17.00-19.30 18.00-20.00 18.00-19.30 17.00-19.30	Åsane Arena	3500 kr	Christine Kristina Pia Frittstående: Aurora/Christine)	Uke 32
Tropp Junior	13-17 år	Mandag Tirsdag Onsdag Torsdag (søndag)	19.00-21.30 19.30-21.30 19.00-21.30 19.00-21.30 (19.00-21-30)	Åsane Arena	3500 kr	Christine Morten Kim Kristina (Nathalie) Frittstående: Christine	Uke 32

Ved interesse - ta kontakt med uthevet trener eller ved mail til
styret@asaneturn.no



Trening for voksne og senior

Åsane Arena - Speilsalen

Parti	Alder	Dag	Tidspunkt	Pris	Trenere	Opp-start
Senior, Kondisjon, Styrke og Balanse	Alle Aldre	Mandag	11.00—12.30	1000 kr	Wenche	Uke 34
Styrke og Kondisjon	Alle Aldre	Mandag	20.00-21.00	1000 kr	Anne-Lisbeth	Uke 34
Kondisjon, Styrke og Balanse (med stol)	Alle Aldre	Torsdag	10.45-12.00	600 kr	Wenche	Uke 34
Tabata	Alle Aldre	Torsdag	12.15 – 13.25	1000 kr	Wenche	Uke 34
Pilates	Alle Aldre	Tirsdag	18.00-19.00	1000 kr	Wenche	Uke 34
Yoga for seniorer	Alle Aldre	Tirsdag	19.15-20.30	1000 kr	Wenche	Uke 34
Zumba Gold	Alle Aldre	Onsdag	18.00-19.00	1000 kr	Ingvild	Uke 34
Zumba	Alle Aldre	Torsdag	20.00-21.00	1000 kr	Ingvild	Uke 34
Oppvisningstroppen	Alle Aldre	Ta kontakt med Styret styret@asaneturn.no		1000 kr		