

Treningstider Lindåshallen 2024/25

GRUPPER:

Idrettskule	Turn Damer	Sykkel	Trim/Friidrett	Klatring	Håndball (HB)	Fotball (FB)	Volleyball	Lindås Kommune
-------------	------------	--------	----------------	----------	---------------	--------------	------------	----------------

	TID	BANE A (vest)	BANE B (midt)	BANE C (øst)	BANE D (Oppvarming)	AEROBIC SAL	STYRKEROM	KLATREVEGG	MEDIATEK	
MANDAG	15:30 -17:00								Kulturskule 12:00-18:00	
	17:00 - 17:30	Ballspel, samarbeid	handball og fotball		IDRETTSSKULE (3- åringar)					
	17:30 - 18:00	Jenter og gutter 6		Gard. 2	Gard. 1					
	18:00 - 18:30	Jenter 7 og jenter 8, gard. 3 og 4				Gutter 7 og 8				
	18:30 - 19:00					Gard. 1	TURNDAMER Gard. 2	TRIM/FRIIDRETT 18.30-20.00		
	19:00 - 19:30	Volleyball Gard. 3		J.10/11/12, frå 15.10	G.9, frå 15.10					
	19:30 - 20:00		TRIM / FRIIDRETT	Gard. 4	Gard. 1					
	20:00 - 20:30		Gard 1	Jenter 14 oppvarming			Gutter 14/15			
	20:30 - 21:00	Jenter 14				Old boys		Gutter 14/15		
	21:00 - 21:30	Gard. 3				Gard. 2		Gard. 1		
TIRSDAG	15:30 - 17:00					Ungdomsklubb				
	17:00 - 17:30									
	17:30 - 18:00	Jenter 9								
	18:00 - 18:30	Gard. 1							Alver Klatreklubb 18:00-20:00	
	18:30 - 19:00	Gutter 9/10/11								
	19:00 - 19:30	Gard. 2								
	19:30 - 20:00	Gutter 14/15				Gard. 1				
	20:00 - 20:30					J.10/11/12 frå 15.10				
	20:30 - 21:00					Gard. 4				
	21:00 - 21:30	5. div, 6. div, junior				Gard. 3				
ONSDAG	15:30 - 17:00	Jenter 11				Gard. 4				
	17:00 - 17:30	Jenter 10, gard. 3				IDRETTSSKULE (4-åringar) Gard. 1				
	17:30 - 18:00	gutter 9/10/11, gard. 2								
	18:00 -18:30					J.7/8/9, frå 15.10				
	18:30 - 19:00	Jenter 12				Gard. 3				
	19:00 - 19:30	Gard. 4				G.11				
	19:30 - 20:00					frå 15.10				
	20:00 - 20:30					Gard. 2				
	20:30 - 21:00	Gutter 14/15(gard 1) og jenter 13/14(gard 3)								
	21:00 - 21:30									
TORSdag	15:30 - 17:00									Kulturskule 16:00-20:00
	17:00 - 17:30					IDRETTSSKULE (5-åringar)				
	17:30 - 18:00	Jenter 13/14				Gard. 1				
	18:00 - 18:30	Gard. 4				G.7, frå 15.10				
	18:30 - 19:00	Jenter 11, gard. 2				Gard. 1		TRIM/FRIIDRETT 18:30 - 20:00	Alver Klatreklubb 18:00-20:00	
	19:00 - 19:30	Jenter 12, gard. 3				G.12/13				
	19:30 - 20:00					frå 15.10				
	20:00 - 20:30	5. div og junior, gard. 4				Gard. 1				
	20:30 - 21:00	Gutter 14/15, gard. 1								
	21:00 - 21:30									
FREDAG	17:00 - 17:30									
	17:30 - 18:00	Fellestrening, j/g 13-senior Lindås discgolf ved ledig tid								
	18:00 - 18:30									
	18:30 - 19:00									
	19:00 - 23:00	Misjonskyrkja i partalsveker/ Lindås discgolf i oddetalsveker								
LØRDAG										
SØNDAG										