

Treningstider Larsgården – Våren f.o.m 23. April – Juni 2019

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1600-1630		Fritrening			
1630-1700					
1700-1730		BARN – Grønt Belte Erik Heggem Patrick Endresen Mia Kjærstad-Schønefeld Sunniva Govind	BARN – Gult t.o.m. 1 stripe Håkon Hovstein Adrian Wiik Luka Marius Folkestad Fredriksen Victor Fossheim		
1730-1800					Ungdom – Hvitt til Rødt Barn – Blått til Rødt Jon Olav Kvalsund Anna Charlotte Rovick Sandra Eidskrem Knut Erik Ness
1800-1830		Ungdom – Hvitt til Rødt Barn – Blått til Rødt Marthine Honningsvåg Håkon Hovstein Knut Erik Ness	BARN – Gult 2&3 striper Adrian Wiik Luka Håkon Hovstein Isabel Bradley Hessen		
1830-1900	BARN Hvitt - 2&3striper Jarand Romestrand Alexander Heggem Ida Marie Hessen				BARN – Grønt Belte Erik Heggem Elisa Hansen Kristiane Solheim Sørgård Henrik Gran
1900-1930		Voksen Blått til Sort Ungdom Sort Erik Heggem Jon Olav/Brede	Konkurransetrening (Ungdomsskole og opp) Adrian Wiik Luka Jarand Romestrand	Voksen Blått til Sort Ungdom Sort Jon Olav Kvalsund Erik/Brede	Fritrening 19.30 – 21.00
1930-2000	Voksne Hvitt til grønt Brede Jensen Sindre Brastad Ken Endresen			Voksne Hvitt til grønt Aleksander Hammervold Ronny Røysset Linn Haugen Amalie Knoff Lande	
2000-2030					
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200	Konkurransetrening (Ungdomsskole og opp) Fritt				
2200-2230					

BARN= går på barneskole - UNGDOM= går på ungdomsskole - VOKSEN= går på videregående skole og oppover

Treningstider Kolvikbakken - Våren f.o.m 23. April - Juni 2019

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
1700-1800	Barn Hvitt – 1 stripe Jannicke Høiås Hanne Egeness Sandra Baade Wattø				
1800-1900	BARN Nybegynnere Jannicke Høiås Beate Høiås Amalie Knoff Lande				

BARN= går på barneskole - UNGDOM= går på ungdomsskole - VOKSEN= går på videregående skole og oppover