

Treningstider Høsten 2023

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730	Barn Hvitt 2 17:00 – 18:00 Andreas Lande Maria Theresa Wadseth Jaycil Strand		Barn Gult 17:00 – 18:00 Jannicke Høiås Beate Høiås		
1730-1800				Barn Hvitt 1 18:00 – 19:00 Marianne Holmem Kjell Andre Myhre Trygve Andreas Leergaard	Barn Grønt-Blått 18:00 – 19:00 Andreas Lande Daniel Albertsen Snorre Østraat
1800-1830	Barn Grønt-Blått 18:00 – 19:00 Andreas Lande Daniel Albertsen Adrian Wadseth	Team Ålesund 19:00 – 20:00 Andreas Lande Ronja Elverum	Ungdom/Voksen Blått 19:00 – 20:30 Erik Heggem Ronny Eidsvik Tobias Reiakvam		
1830-1900				Ungdom/Voksen Hvitt til Grønt 20:00 – 21:30 Aleksander Hammervold Ronja Elverum Anders Hofseth	Fellestrening Rødt & Sort 20:30 – 22:00 Ronny Eidsvik Erik Heggem
1900-1930					
1930-2000					Fritrening 19:30 – 21:00 Jon Olav Kvalsund
2000-2030					
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					
2200-2230					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 17 år – **VOKSEN:** 18 år +
Team Ålesund og fritreninger: Ungdom/voksne alle grader. Barn f.o.m. blått belte og oppover