

Treningstider 2026 - Larsgården

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700	VETERAN +60 16:30 – 18:00 Lars Tor Silnes				
1700-1730		BARN Hvitt 0-1 striper 17:00 – 18:00 Marianne Holmem Sørensen Nikolai Storheim & Sofie Rørhus Vilde Myrheim & Liv Sørensen	BARN Gult 17:00 – 18:00 Jannicke Høiås Ken Endresen Andrea Riise Vinje Benedikte Tønnesen	Blått og Rødt – Ungdom 17:00 – 18:30 Mia Kjærstad Anfeldt Kvarsnes Magnus Synnes	
1730-1800					
1800-1830	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Birk Blindheim Ullaland Fernando Perez Evelina Heggen Johansen	BARN 2 Hvitt 2-3 striper 18:00 – 19:00 Alexander Otlo Maria Theresa Wadseth Sarah Riise Vinje Arild Skistad	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Johannes Eiken Birk Viljar Helseth Tor Andre Eiken Runar Kristiansen Halse		
1830-1900				Blått og Rødt – Voksen 18:30 – 20:00 Alexander Dybvik Mia Kjærstad Alexander Otlo	
1900-1930	Team Ålesund* - Mønster 19:00 – 20:30 Fernando Perez Fredrik Ski	Blått til Sort – Ungdom 19:00 – 20:30 Adrian Wiik Luka	Hvitt t.o.m Grønt 19:00 – 20:30 Cecilie Marie Knoff Lea Espeseth Daniel Kristinsson Iris Nordstrand	Sort – Ungdom/Voksne 20:00 – 21:30 Ronny Flacké Eidsvik Erik Schulerud Heggem Adrian Wiik Luka	Fritrening* 19.00 – 21.00 Hallvakt på rotasjon
1930-2000					
2000-2030					
2030-2100	Hvitt t.o.m Grønt 20.30 – 22:00 Jesper Gulbrandsen Jaycil Ongue-Strand Kjerstin Kjeseth Elias Johan Fylling	Blått til Sort – Voksen 20:30 – 22:00 Ronny Flacké Eidsvik Adrian Wiik Luka	Team Ålesund* - Sparring 20:30 – 22:00 Fernando Perez Sigve Gjerdsbakk		
2100-2130					
2130-2200					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 18 år – **VOKSEN:** +18 år og det året du fyller 19år.

***Team Ålesund:** Barn, Ungdom og Voksne f.o.m. blått belte og oppover

***Fritreninger:** Barn med foreldre, Ungdom og Voksne – ALLE grader! – Ingen instruktør

Treningstider 2026 - Osane Idrettshall

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1700-1730					
1730-1800					
1800-1830					
1830-1900	Barn Hvitt Belte 18:30 – 19:30 Erik Heggem Adrian Wadseth				
1900-1930					
1930-2000	Hvitt Belte 19:30 – 21:00 Erik Heggem		Hvitt Belte 19:30 – 21:00 Anna Knisenko		
2000-2030					
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 18 år – **VOKSEN:** +18 år og det året du fyller 19år.

***Team Ålesund i Larsgården:** Barn, Ungdom og Voksne f.o.m. **blått** belte og oppover

***Fritreninger i Larsgården:** Barn med foreldre, Ungdom og Voksne – ALLE grader! – Ingen instruktør

Treningstider 2026 - Ålesund Folkehøgskole

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1700-1730	Barn Nybegynner 17:00 – 18:00 Era Perez Kay Are Ulvestad Sirinrat				
1730-1800					
1800-1830	Barn Hvitt/Gult Belte 18:00 – 19:00 Eivor Myhre Kay Are Ulvestad Sirinrat		Hvitt t.o.m Blått Belte 18:00 – 19:30 Alexander Dybvik		
1830-1900					
1900-1930	Hvitt t.o.m Blått Belte 19:00 – 20:30 Vidar Vestnes				
1930-2000					
2000-2030					
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 18 år – **VOKSEN:** +18 år og det året du fyller 19år.

***Team Ålesund i Larsgården:** Barn, Ungdom og Voksne f.o.m.blått belte og oppover

***Fritreninger i Larsgården:** Barn med foreldre, Ungdom og Voksne – ALLE grader! – Ingen instruktør