

Treningstider 2024 - Larsgården

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730	BARN Hvitt Nybegynner 17:00 – 18:00 Andreas Nilssen Lande Maria Theresa Wadseth Jaycil Ongue-Strand		BARN Gult 17:00 – 18:00 Jannicke Høiås Tor-André Ulla Eiken Johannes Gjørund Eiken Marianne Sørensen Holmen Runar Kristiansen Halse		
1730-1800				Rødt 17:30 – 19:00 Håkon Høgsberg Hovstein Erling Stenevik Kipperberg Andreas Nilssen Lande	
1800-1830	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Andreas Nilssen Lande Daniel Albertsen Adrian Wadseth	BARN Hvitt 1 & 2 striper 18:00 – 19:00 Ronja Wiker Elverum Alexander Gjerstad Heggem Birk Blindheim Ullaland Alexander Otlo	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Andreas Nilssen Lande Snorre Leikanger Østraat Birk Viljar Helseth Nikolai Hermansen Storheim		
1830-1900					
1900-1930	Team Ålesund* 19:00 – 20:00 Andreas Nilssen Lande Mia Kjærstad-Schønefeld	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Adrian Wiik Luka Alexander Heggem Eivor Myhre	Team Ålesund* 19:00 – 20:00 Adrian Wiik Luka Andreas Nilssen Lande	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Alexander Dybvik Mats Ratvik Yndestad Daniel Albertsen	
1930-2000					
2000-2030	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Aleksander Hammervold Mia Kjærstad-Schønefeld Ronja Wiker Elverum Daniel Standal Hofseth	Rødt & Sort 20:30 – 22:00 Ronny Flacké Eidsvik Erik Schulerud Heggem Adrian Wiik Luka	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Cecilie Marie Knoff Anders Pedersen Hofseth Ayla Victoria Nordstrand Minh Huy Vu	Sort 20:30 – 22:00 Erik Schulerud Heggem Rullering	
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					

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

Treningstider 2024 - Ålesund Folkehøgskole

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730					
1730-1800					
1800-1830					
1830-1900		Hvitt Belte 18:30 – 20:00 Ronny Flacké Eidsvik Alexander Dybvik			
1900-1930					
1930-2000					
2000-2030				Hvitt Belte 20:00 – 21:30 Vidar Vestnes	
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					