

# Treningstider 2024 - Larsgården

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
1630-1700						
1700-1730	<b>BARN Hvitt Nybegynner</b> 17:00 – 18:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b> Maria Theresa Wadseth Jaycil Ongue-Strand		<b>BARN Gult</b> 17:00 – 18:00 <b>Jannicke Høiås</b> Tor-André Ulla Eiken Johannes Gjøvsund Eiken Marianne Holmen	<b>Rødt</b> 17:30 – 19:00 <b>Håkon Hovstein</b> Erling Stenevik Kipperberg Andreas Lande		
1730-1800						
1800-1830	<b>BARN Grønt &amp; Blått</b> 18:00 – 19:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b> Daniel Albertsen Adrian Wadseth	<b>BARN Hvitt 1 &amp; 2 striper</b> 18:00 – 19:00 <b>Ronja Elverum</b> Alexander Gjerstad Heggem Birk Blindheim Ullaland Runar Kristiansen Halse	<b>BARN Grønt &amp; Blått</b> 18:00 – 19:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b> Snorre Leikanger Østraat Birk Viljar Helset Nikolai Hermansen Storheim			
1830-1900						
1900-1930	<b>Team Ålesund*</b> 19:00 – 20:00 <b>Andreas Nilssen Lande</b> Mia Kjærstad Schønefeld	<b>Grønt og Blått</b> 19:00 – 20:30 <b>Adrian Wiik Luka</b> Alexander Heggem Eivor Myhre	<b>Team Ålesund*</b> 19:00 – 20:00 <b>Adrian Wiik Luka</b> Andreas Nilssen Lande	<b>Grønt og Blått</b> 19:00 – 20:30 <b>Alexander Dybvik</b> Mia Kjærstad Schønefeld Daniel Albertsen		
1930-2000						
2000-2030	<b>Hvitt &amp; Gult</b> 20:00 – 21:30 <b>Aleksander Hammervold</b> Mia Kjærstad Scønefeld Daniel Standal Hofseth Muhammad Arslan Mustafa		<b>Rødt &amp; Sort</b> 20:30 – 22:00 <b>Ronny Flacké Eidsvik</b> Erik Schulerud Heggem Adrian Wiik Luka		<b>Hvitt &amp; Gult</b> 20:00 – 21:30 <b>Cecilie Marie Knoff</b> Anders Pedersen Hofseth Muhammad Arslan Mustafa Minh Huy Vu	<b>Fritrening*</b> 19:00 – 22:00 <b>Jon Olav Kvalsund</b> Mia Kjærstad Schønefeld
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		<b>Hvitt Belte</b> 18:30 – 20:00 <b>Ronny Flacké Eidsvik</b> Alexander Dybvik			
1900-1930					
1930-2000					
2000-2030				<b>Hvitt Belte</b> 20:00 – 21:30 <b>Vidar Vestnes</b>	
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					