

Treningstider 2025 - Larsgården

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730	BARN Hvitt 1 17:00 – 18:00 Ronja Elverum		BARN Gult 17:00 – 18:00 Jannicke Høiås		
1730-1800	Tor-André Ulla Eiken Johannes Gjørund Eiken Lea Aurora Espeseth		Marianne Holmen Runar Kristiansen Halse	Rødt 17:30 – 19:00 Håkon Hovstein	
1800-1830	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Mia Kjærstad-Schønefeld	BARN Hvitt 2 18:00 – 19:00 Ronja Elverum	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Andreas Nilssen Lande	Ken Endresen Erling Stenevik Kipperberg	
1830-1900	Adrian Wadseth Vilde Myrheim Tiril Klock	Maria Theresa Wadseth Alexander Gjerstad Heggem Alexander Otlo	Birk Viljar Helset Nikolai Hermansen Storheim		
1900-1930	Team Ålesund* 19:00 – 20:00 Adrian Wiik Luka	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Adrian Wiik Luka	Team Ålesund* 19:00 – 20:00 Adrian Wiik Luka	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Alexander Dybvik	
1930-2000	Mia Kjærstad-Schønefeld	Alexander Heggem Eivor Myhre	Andreas Nilssen Lande	Mats Ratvik Yndestad Birk Blindheim Ullaland Magnus Ytterland	Fritrening* 19:00 – 22:00 Jon Olav Kvalsund
2000-2030	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Aleksander Hammervold		Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Cecilie Marie Knoff		Mia Kjærstad-Schønefeld
2030-2100	Mia Kjærstad-Schønefeld Jaycil Ongue-Strand Daniel Albertsen Daniel Standal Hofseth	Rødt & Sort 20:30 – 22:00 Ronny Flacké Eidsvik	Mats Ratvik Yndestad Ayla Nordstrand Minh Huy Vu	Sort 20:30 – 22:00 Erik Schulerud Heggem	
2100-2130		Erik Schulerud Heggem Adrian Wiik Luka		Rullering	
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 2025 - 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					
2030-2100				Hvitt Belte 20:30 – 22:00 Vidar Vestnes	
2100-2130					
2130-2200					

*Team Ålesund og fritreninger: Ungdom/voksne alle grader. Barn f.o.m. blått belte og oppover.