

Treningstider 2025 - Larsgården

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730	BARN Hvitt 0-1 striper 17:00 – 18:00 Ronja Elverum Ken Endresen Nikolai Storheim Lea Aurora Espeseth		BARN Gult 17:00 – 18:00 Jannicke Høiås Runar Kristiansen Halse Tor Andre Eiken Johannes Eiken		
1730-1800				Rødt 17:30 – 19:00 Håkon Hovstein Jannicke Solheim Ken Endresen Erling Stenevik Kipperberg	
1800-1830	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Mia Kjærstad Schønefeld Marianne Holmen Adrian Wadseth Vilde Myrheim Sofie Rørhus	BARN 2 Hvitt 2-3 striper 18:00 – 19:00 Ronja Elverum Maria Theresa Wadseth Alexander Otlo Tiril Klockk	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Andreas Nilssen Lande Birk Viljar Helseth Tor Andre Eiken Johannes Eiken		
1830-1900					
1900-1930	Team Ålesund* 19:00 – 20:00 Adrian Wiik Luka Mia Kjærstad Schønefeld	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Adrian Wiik Luka Birk Viljar Helseth Alexander Otlo 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 Birk Blindheim Ullaland Magnus Ytterland	
1930-2000					
2000-2030	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Aleksander Hammervold Mia Kjærstad Schønefeld Jaycil Ongue-Strand Daniel Albertsen 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 Mats Ratvik Yndestad Ayla Nordstrand Minh Huy Vu
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 2025 - Ålesund Folkehøgskole

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1630-1700					
1700-1730					
1730-1800					
1800-1830					
1830-1900		Hvitt og Gult Belte 18:30 – 20:00 Alexander Dybvik			
1900-1930					
1930-2000					
2000-2030					
2030-2100				Hvitt og Gult 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.