

| Treningstider Våren 2022 | | | | | |
|---------------------------------|---|--|---|--|------------------------------------|
| TID | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG |
| 1700-1730 | Barn Grønt/Blått 17:00 – 18:00 | Barn Hvitt 17:00 – 18:00 | Barn Gult 17:00 – 18:00 | Barn Grønt/Blått 17:00 – 18:00 | |
| 1730-1800 | | | | | |
| 1800-1830 | Ungdom/Voksen Grønt/Blått 18:00 – 19:30 | Rødt 18:00 – 19:30 | Ungdom/Voksen Grønt/Blått 18:00 – 19:30 | Rødt 18:00 – 19:30 | |
| 1830-1900 | | | | | |
| 1900-1930 | | | | | |
| 1930-2000 | Ungdom/Voksen Hvitt/Gult 19:30-21:00 | Sort 19:30-21:00 | Ungdom/Voksen Hvitt/Gult 19:30-21:00 | Sort 19:30-21:00 | Fritrening 19:30 – 21:00 |
| 2000-2030 | | | | | |
| 2030-2100 | | | | | |
| 2100-2130 | Konkurransetrening 21:00 – 22:00 | Konkurransetrening 21:00 – 22:00 | Konkurransetrening 21:00 – 22:00 | Torsdagsklubben 21:00 – 22:00 | |
| 2130-2200 | | | | | |

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 17 år – **VOKSEN:** 18 år og eldre
TORS DAGSKLUBBEN +30: fylt 30 år og innehar gult t.o.m. sort belte
SPARRINGSTRENINGER OG FRITRENINGER PÅ LØRDAGER: alle ungdom/voksne + barn blått og oppover