

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 Vilde Myrheim Sofie Rørhus		BARN Gult 17:00 – 18:00 Jannicke Høiås Runar Kristiansen Halse Tor Andre Eiken Johannes Eiken	Rødt 17:30 – 19:00 Håkon Hovstein Mia Kjærstad Schønefeld Jannicke Solheim Ken Endresen	
1730-1800					
1800-1830	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Birk Blindheim Ullaland Ayla Nordstrand Nikolai Storheim Lea Aurora Espeseth	BARN 2 Hvitt 2-3 striper 18:00 – 19:00 Marianne Holmem Sørensen Maria Theresa Wadseth Alexander Otlo Tiril Klockk	BARN Grønt & Blått 18:00 – 19:00 Johannes Eiken Birk Viljar Helseth Tor Andre Eiken		
1830-1900					
1900-1930	Team Ålesund* 19:00 – 20:00 Adrian Wiik Luka Fernando Perez	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Adrian Wiik Luka Birk Viljar Helseth Alexander Otlo	Team Ålesund* 19:00 – 20:00 Adrian Wiik Luka Mia Kjærstad Schønefeld	Grønt og Blått 19:00 – 20:30 Alexander Dybvik Adrian Wadseth Magnus Ytterland	Fritrening* 19:00 – 22:00 Mia Kjærstad Schønefeld Jon Olav Kvalsund
1930-2000					
2000-2030	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Aleksander Hammervold Fernando Perez Jaycil Ongue-Strand Daniel Albertsen		Rødt & Sort 20:30 – 22:00 Ronny Flacké Eidsvik	Hvitt & Gult 20:00 – 21:30 Cecilie Marie Knoff Minh Huy Vu Ahmad Ahmadloo Parisa Hajiaagol	
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		Barn Hvitt Belte 17:30 – 18:30 Eivor Myhre Gabriella Pimentel			
1800-1830					
1830-1900		Hvitt og Gult Belte 18:30 – 20:00 Alexander Dybvik			
1900-1930					
1930-2000				Hvitt og Gult Belte 19:30 – 21:00 Vidar Vestnes	
2000-2030					
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.