Treningstider Høvåghallen sesongen 2024-2025

Håndball
Barneidrett
Friidrett
Klubben
Voksentrim

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Klokkeslett	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B	Hall A	Hall B
1600-1630		SFO	G10	SFO		SFO		SFO	G15	SFO
1630-1700			G10	G10					G15	G15
1700-1730	J/G12	J/G12	G10	G10	J14	J14	Fri-idrett	Fri-idrett	G15	G15
1730-1800	J/G12	J/G12	Barneidrett	Barneidrett	J14	J14	Fri-idrett	G/J12/14		
1800-1830	J/G12	J/G12	Barneidrett	Barneidrett	J14	J14	G/J12/14	G/J12/14		
1830-1900	J14	J14	G/J7		G/J12	G/J12	G/J12/14	G/J12/14		
1900-1930	J14	J14	G/J7		G/J12	G/J12	G15	G15	Klubben od	Klubben oddetallsuker
1930-2000	J14	J14			G/J12	G/J12	G15	G15	Klubben oddetallsuker	
2000-2030	G15	G15	Innebandy	Innebandy			G15	G15	Klubben oddetallsuker	
2030-2100	G15	G15	Innebandy	Innebandy			Ballspill dan	Ballspill dame	Klubben oddetallsuker	
2100-2130	G15	G15	Innebandy	Innebandy			Ballspill dan	Ballspill dame	Klubben oddetallsuker	
2130-2200			Innebandy	Innebandy			Ballspill dan	Ballspill dame	Klubben oddetallsuker	
	Husk å moppe		**Husk å moppe**		**Husk å moppe**		**Husk å mop**	Husk å mopp	**Husk å moppe**	

Forballen melder inn behov etter som det oppstår, og kan da benytte ledig treningstid.

Speilsalen

Klokkeslett										
1600-1630										
1630-1700										
1700-1730										
1730-1800										
1800-1830										
1830-1900										
1900-1930			Spinning og styrke				Spinning og styrke			
1930-2000	Styrke og kondis				Styrke og kondis					
2000-2030										
2030-2100										
2100-2130										
2130-2200										