## Treningstider Høvåghallen sesongen 2025-2026

| | 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 | G10/11 | SFO | Ballek | SFO | G10/11 | SFO | | SFO |
| 1630-1700 | | | G10/11 | G10/11 | Ballek | Ballek | G10/11 | G10/11 | | |
| 1700-1730 | J/G8 | J/G8 | G10/11 | G10/11 | J/G8 | J13 | G10/11 | G10/11 | | |
| 1730-1800 | J/G8 | J/G8 | Barneidrett | Barneidrett | J/G8 | J13 | Fri-idrett | Fri-idrett | | |
| 1800-1830 | J/G13 | J/G13 | Barneidrett | Barneidrett | J13 | J13 | Fri-idrett | Fri-idrett | | |
| 1830-1900 | J/G13 | J/G13 | G13 | G13 | G13 | G13 | G/J13/15 | G/J13/15 | | |
| 1900-1930 | J/G13 | J/G13 | G13 | G13 | G13 | G13 | G/J13/15 | G/J13/15 | Klubben od | Klubben oddetallsuke |
| 1930-2000 | J15 | J15 | G13 | G13 | J15 | J15 | G/J13/15 | G/J13/15 | Klubben oddetallsuker | |
| 2000-2030 | J15 | J15 | Innebandy | Innebandy | J15 | J15 | Ballspill dam | Ballspill dame | Klubben oddetallsuker | |
| 2030-2100 | J15 | J15 | Innebandy | Innebandy | J15 | J15 | Ballspill dam | Ballspill dame | Klubben oddetallsuker | |
| 2100-2130 | | | Innebandy | Innebandy | | | Ballspill dam | Ballspill dame | Klubben oddetallsuker | |
| 2130-2200 | | | Innebandy | Innebandy | | | | | Klubben oddetallsuker | |
| | **Husk å moppe** | | **Husk å moppe** | | **Husk å moppe** | | **Husk å mop** | Husk å mopp | **Husk å moppe** | |

melder inn

## 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 | | | | | | | | | | | | | | |

Håndball
Barneidrett
Friidrett
Klubben
Voksentrim