|  |
| --- |
| **Treningstider i Valle IL 2021/2022 – Vallehalli**  |
|  | **Måndag** | **Tysdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **TID** | **Nordstog** | **Innistog** | **Systog** | **Nordstog** | **Innistog** | **Systog** | **Nordstog** | **Innistog** | **Systog** | **Nordstog** | **Innistog** | **Systog** | **Nordstog** | **Innistog** | **Systog** |
|  | **15.15-16.15 Helsetrim** |  |  |  |  |  |  | **15.15-16.15 Helsetrim** |  |  |  |
| **17.00– 17.30** | **Fotball****Mix 2011-2014** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17.30-18.00** | **Fotball****jenter** **2005-2008** | **Barne-trim****0 – 6 år** | **Fotball****jenter****2005-2008** |  |  |  |
| **18.00-18.30** | **Fotball****Old boys** |
| **18.30-19.00** | **Fotball****Gutar 2006-2008** | **Fotball****Mix****2009-2010** |
| **19.00-19.30** | **Fotball damer 1900-1995** | **Volley-ball****ungdom** | **Fotball****Gutar 06-08** |
| **19.30-20.00** | **Ungdoms-klubben****Junior-klubben** | **Volley-ball****Vaksne** |  |  |  |
| **20.00-20.30** | **Innebandy vaksne** | **Kare-trimmen** |  |  |  |
| **20.30-21.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21.00-21.30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21.30-22.00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Møykjerommet**

**Måndag-19.00-20.00 Tabata med Solveig Kyrvestad 912 47 155
Tysdag- 18.00-19.00 spinning med Marianne Brenna Homme 957 42 778
19.00-20.00 spinning med Marianne Brenna Homme 957 42 778
Torsdag- 19.00-20.00 Styrketrening med Magnhild Tveit 906 47 762
18.00-19.00 Spinning med Ewald Assmann 945 06 951**