|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**