

Treningstider i Valle IL 2017/2018 - Vallehalli

Tid	MÅNDAG			TYS DAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG		
	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog	Nordstog	Innistog	Systog
17.00 - 17.30															
17.30-18.00															
18.00-18.30															
18.30-19.00															
19.00-19.30															
19.30-20.00															
20.00-20.30															
20.30-21.00															
21.00-21.30															
21.30-22.00															
22.00-22.30															
	IDRETTSSLEIK 0-6 ÅR			BARNEIDRETT/ TURN/ SKITRENING			SAMTRENING								
	Hallen er open for dei som ønskjer å ta med seg sine barn til og med skulealder og leike i hallen. NB! Alle barna må vere i fylgje med foreldre/føresette			Barneidretten inkluderer også turn og skitrening. Nokre veker er det turn eller barneidrett, om vinteren skitrening. Dei vekene det er turn, blir gruppa delt: 1.-4. klasse kl 17.30 - 18.30, 5.-10. klasse kl. 18.30 -19.30.			Alle idrettane samarbeidar om ei økt som set fokus på styrke, hurtighet, spenst og kondisjon. Basistrening for fotball utanom sesong, supplement for langrenn i sesong. Innslag og spesielle øvingar frå langrenn, turn, og fotball. Ei økt for alle nivå.								