

TIMEPLAN BALLHALL

19.august. - 20.desember 2019

Grønne timer er for alle medlemmer på treningssenteret

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07.00	07.15-08.00 45 min Sirkeltrening Tatjana	07.00-08.00 Hexatronic	07.15-08.00 45 min Tabata Olav	07.00-08.00 Vitux	07.45-08.15 30 min Styrke Monika		
08.00							
09.00			09.00-10.00 Qross AS		09.00-10.00 Statens vegvesen		
			10.30-11.30 60min Barnehagen vår Løren				
11.00		11.00-11.55 55 min Yoga Julian		11.15-12.10 55 min Funksjonell styrke Heidi	11.00-11.55 55 min Yoga Sunniva		
12.00					12.00-13.00 Statens Vegvesen Bordtennis		
14.00	14.00-15.00 Statens Vegvesen Fotball	14.00-15.00 Statens Vegvesen Innebandy	14.00-15.00 Statens Vegvesen Basket				
15.00	15.00-16.00 Dustin	15.00-16.00 Omsorgs- bygg Innebandy	15.00-16.00 Diabetes- forbundet Ballspill				
16.00	16.00-17.00 Statens Vegvesen Ballspill	16.00-17.00 60min Bungee Sunniva	16.00-17.00 Diabetes- forbundet Ballspill	16.30-17.30 Insr	16.00-17.30 Advania Ballspill		
17.00	17.00-17.30 30 min Styrketrening Marita	17.00-18.00 OneStop Reporting	17.00-17.30 30 min Mage/Rygg Simen				
18.00				18.15-19.15 Lørenskog IF G05			
19.00		19.00-20.00 Bryn Eiendom					
20.00	20.00-21.30 Impact Fotball	20.00-21.00 T. Martinsen					
21.00		21.00-22.00 Bryn Eiendom	21.00-22.00 Bryn Eiendom				

