

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			
08.00					07.45-08.15 30 min Styrke Monika		
09.00				09.00-10.00 Gross 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		
	11.30-12.00 Nakke/skulder kurs 14., 21. & 28.okt *kun for påmeldte						
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	15.00-16.00 Statens Vegvesen Ballspill			
16.00		16.00-17.00 60min Bungee Sunniv	16.00-17.00 Diabetes- forbundet Ballspill		16.00-17.30 Advania Ballspill		
				16.30-17.30 Insr			
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			
			18.30-19.30 Kampsport kurs Claus Oppstart 9.okt				
19.00		19.00-20.00 Bryn Eiendom					
20.00	20.00-21.30 Impact Fotball	20.00-21.00 T. Martinsen		20.00-22.00 Team Kristiansand			
21.00		21.00-22.00 Bryn Eiendom	21.00-22.00 Bryn Eiendom				