

Forslag gjeldende fra 01.01.2012

Idrettsskolen fordeler
timene seg imellom.

Tidsskjema	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1400-1500							
1600-1700		J10 Espen Myhra/Espen Lurås forslag til sendt ut	IDRETTSSKOLEN	Fra 1630 G13 Petter Isaksen/Stian Lauritsen/Kyrre Krossli, trene balanse, koordinasjon, motorikk og skadeforebyggende.			
1700-1800	G 7.1 Christian Eek	G9.2 Christian Hansen	IDRETTSSKOLEN	Fra 1630 G13 Petter Isaksen/Stian Lauritsen/Kyrre Krossli, trene balanse, koordinasjon, motorikk og skadeforebyggende.			Turn søndagstrim fra KL17-18
1800-1900	Turn, seniortrening ved Birgitt Kastet	G10 Ståle Nilsen, Jens P., Bjørn J	IDRETTSSKOLEN	G6 som starter opp i 2012 Brede Bomhoff/Marianne			G10.1 Bjørn Johnson, forebyggende styrke/kondisjon
1900-2000	G11.1 Henning kleppe	G16 gr. 1 Tom Stian Hansen Totalt 50stk deles i to grupper, trene Zumba og styrke.	IDRETTSSKOLEN	G9.1 Brede Bomhoff			
2000-2100		G16 gr.2 Tom Stian Hansen Totalt 50stk deles i to grupper, trene Zumba og styrke.	IDRETTSSKOLEN for voksne				
2100-2200			IDRETTSSKOLEN for voksne				