

Träningsstider säsongen 19/20 - Med interna byten

G:\Tränings\Träningsstider\Träningsstider_AHK_19_20_Bytesschema_190927

ESTRAD (med justering)						NOLHAGA						ALSTRÖMER						ÖSTLYCKAN					
08.00	Måndag	Tisdag	Ons	Torsdag	Fredag	16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	16.00	Måndag	Tisdag			
08.30		ESTRAD el HÄLSO ELIT		ESTRAD el HÄLSO ELIT		16.30	F16-15	F19-17	P14	F16-15	P13	16.30	F12	NIU	P11	P12	F13	16.30	P14	P14			
09.00	NIU 08.30-11.00 åk 1 åk 2 åk 3					17.00						17.00						17.00					
09.30						17.30			F13			17.30		F10				17.30					
10.00						18.00	F19-17	F16-15		F19-17	F11	18.00	P12		P12	F12	F14	18.00		P11			
10.30						18.30						18.30		P9 P10					18.30				
11.00						19.00				F14		19.00							19.00				
15.30						19.30	SHK	DAM		DAM		19.30	F11	MV- TRÄNING	F12	FRIDROTT							
16.00					20.00			SHK			20.00												
16.30	ELIT	ELIT	Reserv ELIT	ELIT		20.30					20.30	F13		P13									
17.00						21.00	DAM	F14		SHK		21.00											
17.30					HP	21.30					21.30												
18.00	P19-17	HP P19-17	Handboll för alla	HP		22.00		Valbar tid				21.15											
18.30																							
19.00						GAMLA TENNIS A-HALL						GAMLA TENNIS B-HALL											
						16.00	Onsdag	Torsdag	Fredag	09.00	Söndag	13.00	Söndag	16.00	Måndag	Fredag	09.00	Söndag	13.00	Söndag			
19.30	P16-15	P13		P16-15		16.30		Insläpp 16:30		09.30		13.30	U6	16.30	Insläpp 16:30		09.30		13.30	U6			
20.00						17.00			F8/P8	10.00		14.00	13.00-14.00	17.00		F8/P8	10.00		14.00	13.00-14.00			
20.30						17.30	(P9) 16.30-17.45	F10		10.30	FÄK T N I N G	14.30		17.30	U7		10.30		14.30				
21.00		P16-15		P19-17		18.00			P9 P10	11.00		15.00	F8 14.15-15.30	18.00			11.00		15.00	F8 14.15-15.30			
21.30						18.30	F9			11.30		15.30		18.30	P9 P10		11.30		15.30				
22.00						19.00				12.00		16.00	F9	19.00			12.00	P8	16.00	F9			
Kommunala taggar						Inställda träningar Gamla Tennis:						Minihandboll & Handbollsfestival											
<ul style="list-style-type: none"> Hämtas ut av var och en, kostar 100 kr, hos Lokalbokningen 0322-616 174. Taggarna går in till alla hallar som AHK har bokat enligt ovan. Välj personlig kod till din tagg samtidigt, ring Lokalbokningen Taggen gäller 2 timmar innan och 1 timma efter bokad tid I Nolhaga är omkl. 1-4 kopplad till tagg med 						<ul style="list-style-type: none"> 25 aug A-hall 10-15 P8, U6, F8 28 sep A- & B-hall X U6, U8, U9 19-20 okt A-hall X U6, U8, U9 25-26 jan A- & B-hall X U6, U8, U9 						<ul style="list-style-type: none"> 12.30 P8 16.30 13.00 17.00 17.30 (P9) 16.45-18.00 18.00 						<ul style="list-style-type: none"> 11.30-12.45 12.30 16.30 13.00 17.00 Söndagar ca 09.00-15.00 Vid dessa arrangemang ställs träningen in för övriga lag. 17.30 (P9) 16.45-18.00 18.00 					
Gamla Tennishallen						Kurstillf Ju-jutsu - kan bli lite trångt i omkl.																	
<ul style="list-style-type: none"> Kvitteras ut hos Maria Sundén. Tagg som ej behövs återlämnas asap. 						190914 - 190915, 191013, 191123-191124																	