

Träningsstider 16/17
fr 3 oktober (160930)

NOLHAGA 40X20

16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.30	HJ 50%	DJ	P03	Ej klister! innan IBK	P03
17.00	Torbjörn Kicki	Torbjörn	Jan	F01/02	Christer
17.30				Martin	
18.00	DJ	P02	F01/02		DJ
18.30			Martin	IBK	Christer
19.00					
19.30	DAM	DAM	P02		
20.00	Torbjörn	Torbjörn		DAM	
20.30				Torbjörn	
21.00	SHK	SHK			
21.30				SHK	
22.00					

ALSTRÖMER 40X20

16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.30	P03	P05	P04		F06
17.00	Leif				
17.30					
18.00	FRI- IDROTT	F04	F04	AHK W	F03
18.30					
19.00					
19.30		F03	F03	FRI- IDROTT	
20.00	MV-trän. Richardo Friidrott				
20.30	Alexander				
21.00					
21.30					
22.00					

ESTRAD

16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16.30	15.30 F01/02				ELIT
17.00	Martin	ELIT		ELIT	
17.30	ELIT				
18.00					
18.30		UT & HJ 50%		UT	
19.00	UT	Karen "Räka" Pontus Torbjörn		Karen "Räka"	
19.30	Karen "Räka"				
20.00		HJ 50%		HJ	
20.30	HJ 50%	Pontus		"Smuff" "Kicki" "Henke"	
21.00	"Smuff" "Kicki"				
21.30					
22.00					

**Träningsider 16/17
fr 3 oktober (160930)**

GAMLA TENNIS A-HALL

16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	09.00	Lördag	09.00	Söndag
16.30					16:15	09.30		09.30	
17.00			Insläpp 16:45	Insläpp 16:45	P04	10.00	F/P08	10.00	
17.30			F06	F07	Omkl.rum i B-korridor!	10.30		10.30	
18.00	P06					11.00		11.00	
18.30						11.30		11.30	
19.00		F05				12.00		12.00	
19.30						12.30		12.30	
20.00						13.00		13.00	

ÖSTLYCKAN 40X20

16.00	Tisdag	16.00	Torsdag	16.00	Fredag
16.30	F01/02 Martin	16.30		16.30	P02
17.00	MV-trän. Richardo	17.00		17.00	
17.30		17.30		17.30	
18.00	P04	18.00	P05	18.00	F04
18.30		18.30		18.30	
19.00		19.00		19.00	

GAMLA TENNIS B-HALL

16.00	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	09.00	Lördag	09.00	Söndag
16.30					F05	09.30		09.30	P07
17.00	Insläpp 16:45					10.00	F/P08	10.00	
17.30	P07					10.30		10.30	
18.00					FP09	11.00		11.00	P05
18.30						11.30		11.30	
19.00						12.00		12.00	F07
19.30						12.30		12.30	
20.00						13.00		13.00	
								13.30	P06
								14.00	
								14.30	F06
								15.00	
								15.30	
								16.00	F05
								16.30	

INSTÄLLDA TRÄNINGAR GAMLA TENNIS 16/17

Augusti

20-21 - AHK - Kick off-läger

September

23-24/9 - BMK - Fredag kl 18.00 till lördag kl 18.00 i A och B-hallen

Oktober

23/10 - Minihandbollssammandrag F07 B-hallen

28-30/10 - Ju-jutsu - Fredag kl 19.00 till söndag kl 17.00 i A-hallen

November

20/11 - Minihandboll sammandrag P07 B-hallen

26/11 - BMK - Lördag kl 08.00 – 20.00 i B-hallen

December

4/12 - Minihandbollssammandrag F08 el P08 i B-hall

Januari

29/1 - Minhandbollssammandrag F07 B-hallen

Februari

12/2 - Minihandbollssammandrag F08 el P08 i B-hall

Mars

12/3 - Minihandboll sammandrag P07 B-hallen

Träningsstider 16/17

fr 3 oktober

<u>Säsongen 2016/2017</u>	<u>LAG</u>	<u>DAG</u>	<u>TID</u>	<u>Önskar hall</u>
Får antal (Önskat antal) 2+1=2 veckodag + 1 helgdag	DAM	Måndag	19.00-20.30	Nolhaga
	3	Tisdag	19.00-20.30	Nolhaga
		Torsdag	19.30-21.00	Nolhaga
UT	Måndag	18.30-20.00	Estrad	
3	Tisdag	18.00-19.30	Estrad	
	Torsdag	18.00-19.30	Estrad	
HJ	Måndag 50%	16.00-17.30	Nolhaga	
3	Måndag 50%	20.00-21.30	Estrad	
	100% Tisdag 50%	18.00-19.30	Estrad	
	Tisdag 50%	19.30-21.00	Estrad	
	Torsdag	19.30-21.00	Estrad	
DJ	Måndag	17.30-19.00	Nolhaga	
3	Tisdag	16.00-17.30	Nolhaga	
	Fredag	17.30-19.00	Nolhaga	
AHK W	Torsdag	17.30-19.00	Alströmer	
1 (2)				
MV	Måndag	19.30-20.30	Alströmer	
Friidrott	Tisdag	16.00-17.30	Östlyckan	
P02	Tisdag	17.30-19.00	Nolhaga	
3	Onsdag	19.00-20.30	Nolhaga	
	Fredag	16.00-17.30	Östlyckan	
F01/02	Måndag	15.30-17.00	Estrad	
3	Onsdag	17.30-19.00	Nolhaga	
	Torsdag	16.30-18.00	Nolhaga	
P03	Måndag	16.00-19.00	Alströmer	
3	Onsdag	16.00-17.30	Nolhaga	
	Fredag	16.00-17.30	Nolhaga	
F03	Tisdag	19.00-20.30	Alströmer	
	Fredag	17.30-19.00	Alströmer	
P04	Tisdag	17.30-19.00	Östlyckan	
3	Onsdag	16.00-17.30	Alströmer	
	Fredag	16.15-17.30	GT A	
F04	Tisdag	17.30-19.00	Alströmer	
3	Onsdag	17.30-19.00	Alströmer	
	Fredag	17.30-19.00	Östlyckan	
P05	Tisdag	16.00-17.30	Alströmer	
2+1	Torsdag	17.30-19.00	Östlyckan	
	Söndag	10.15-11.30	GT B	
F05	Tisdag	18.30-20.00	GT A	
2+1	Fredag	16.00-17.30	GT B	
	Söndag	15.15-16.30	GT B	
P06	Måndag	17.30-19.00	GT A	
2+1	Onsdag	16.30-18.00	GT B	
	Söndag	12.45-14.00	GT B	
F06	Onsdag	17.00-18.30	GT A	
2+1	Fredag	16.00-17.30	Alströmer	
	Söndag	14.00-15.15	GT B	
P07	Måndag	17.00-18.00	GT B	
1+1	Söndag	09.00-10.15	GT B	
F07	Torsdag	17.00-18.00	GT A	
1+1	Söndag	11.30-12.45	GT B	
P08	Lördag	09.30-11.00	GT A & B	
1	Ihop med F08 till att börja med...			
F08	Lördag	09.30-11.00	GT A & B	
1	Ihop med P08 till att börja med...			
F/P09	Fredag	17.30-19.00	GT B	