



## Treningstider Svalbard Turn sesong 2019/2020

Tider	Mandag					
	Svøm	Spin	Pistol	A	B	C
14:00 14:30		Kl. 07.00				
14:30 15:00						
15:00 15:30						
15:30 16:00						
16:00 16:30				Hallen opptatt		
16:30 17:00				Hallen opptatt		
17:00 17:30				Svøm styrke	Turn 5.kl ->	Turn 3.-4. kl
17:30 18:00						
18:00 18:30						
18:30 19:00	Svøm barn			Klatring + *Bordtennis	5.kl > Tissue	Polarpuls
19:00 19:30						
19:30 20:00						
20:00 20:30			Pistol		Innebandy	
20:30 21:00						
21:00 21:30				Hallen opptatt		
21:30 22:00						
22:00 22:30						

		Tirsdag				
Svøm	Spin	Pistol	A	B	C	
Kajakk polo kl.1515						
			Hallen er opptatt			
Svøm barn		Bue skyting	Fotball			
	Spinning					
		Pistol				
			Volleyball	Basket		

		Onsdag				
Svøm	Spin	Pistol	A	B	C	
			Håndball Kl. 15.45			
Svøm Elite A	Spinning				Turn 1.-2.kl	
		Miniatur	Barneidrett	Turn 5. kl->		
			Klatring, ungdomsklatring kl. 1800-1930 + *Bordtennis	Badminton	Ungdom styrke	
					Polarpuls	
		Pistol	Innebandy			

Skigruppa kl. 18.00,  
3. klasse +  
Sjakk kl. 1800 - 2200,  
møterom i hallen

Joggegruppe fra Lompen  
(Gruvebusen) kl. 18.30  
Kickboksing i squashhallen  
kl. 2000 - 2200

Joggegruppe Grusbanen Svalbardhallen  
Intervall 30 min kl. 07.15  
Møt ferdig oppvarmet!

\*Bordtennis: Kl. 1830-1930 Nybegynner  
Kl. 1930-2100 Viderekommende

\*Bordtennis: Kl. 1830-1930 Nybegynner  
Kl. 1930-2100 Viderekommende

