Träningstider och grupper IFK hallen/CIP - Hösttider tillsvidare

(2007-2012 grupperna) - tränar ute tillsvidare (gråmarkerade)

uppdaterat augusti 2020

Tid / pass	Måndag							Tisdag					Tid / pass	Onsdag						Tid / pass
09:00 - 12:00													09:00 - 12:00							09:00 - 12:00
12:00 - 16:00													12:00 - 16:00							12:00 - 16:00
16:00 - 16:30													16:00 - 16:30							16:00 - 16:30
16:30 - 17:00		16:45: 2011-2012 BLÅ						17.15-18.45 2009-2010 SVART					16:30 - 17:00			16:45-18.15 2009-2010 VIT		16.45-18.15 2009-2010 GUL		16:30 - 17:00
17:00 - 17:30			INNE 2004-2005 Saga		INNE 2006 Annika					16.45 2011-2012 VIT			17:00 - 17:30	INNE Maria Stav						17:00 - 17:30
17:30 - 18:00												UTE Niklas grupp	17:30 - 18:00							17:30 - 18:00
18:00 - 18:30		2008 Karin B		UTE Lång sista 15min inne		18.15-19.45 2009-2010 BLÅ	UTE Micke och Emil		INNE Stavgrupp Vahid	INNE Micke och Emil			18:00 - 18:30		18.15-19.45 2007 UTE Madde Anneli Mikael		UTE 2004-2005 Saga	UTE 2006 Annika	INNE Micke och Emil	18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	INNE fr 19 Höjd Gruppen										UTE Höjd Gruppen		18:30 - 19:00			UTE Höjd Gruppen				18:30 - 19:00
19:00 - 19:30					UTE Anders och Ola								19:00 - 19:30							19:00 - 19:30
19:30 - 20:00												INNE Anders och Ola	19:30 - 20:00							19:30 - 20:00
20:00 - 20:30													20:00 - 20:30							20:00 - 20:30
20:30 - 21:00													20:30 - 21:00							20:30 - 21:00
21:00 - 21:30													21:00 - 21:30							21:00 - 21:30
21:30 - 22:00													21:30 - 22:00							21:30 - 22:00
22:00 - 22:30													22:00 - 22:30							22:00 - 22:30

Tid / pass	Torsdag						Fredag				Tid / pass	Lördag				Söndag		
10:00 - 10:30											10:00 - 10:30	2011-2012 SVART 11.15		INNE Höjd Gruppen	UTE Lång sista 15min inne		ALLA 2009-2010 Ann-Sofie Emma	INNE gym 2004-2005 Saga
10:30 - 11:00											10:30 - 11:00					2007 INNE Madde Anneli Mikael		
11:00 - 11:30											11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00											11:30 - 12:00	11.30-12.45 2013 BLÅ	11.45-13.00 2013 VIT			Öppet teknikpass 08 äldre	12.00-13.15 2011-2012 GUL	
12:00 - 12:30											12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00											12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30											13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00											13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30											14:00 - 14:30		INNE Anders och Ola					
14:30 - 15:00											14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30											15:00 - 15:30	SSFIF						
15:30 - 16:00											15:30 - 16:00						INNE Micke och Emil	
16:00 - 16:30											16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00		16.45-18.15 2009-2010 RÖD		2007 INNE Madde Anneli Mikael				INNE till 18 Annika	INNE till 18 Saga		16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30			2008 Karin B				INNE Maria Stav				17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00						INNE Niklas 17.30-20.00				INNE fr 18 Micke & Emil	17:30 - 18:00					INNE Per S Vuxen-grupp		
18:00 - 18:30	UTE Micke och Emil										18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00			UTE Lång sista 15min inne	INNE Stavgrupp Vahid	INNE - gym Höjd						18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30		INNE fr 20 Anders och Ola									19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00											19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30											20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00											20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30											21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00											21:30 - 22:00							
22:00 - 22:30											22:00 - 22:30							