

TRENINGSTIDER NATURMUR HALLEN HØST 2022 - VÅR 2023

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------------|---------|
| 15.30-16.00 | | | | | |
| 16.00 - 16.30 | | | Badminton | | |
| 16.30 - 17.00 | Fotball | Håndball | All-Idrett | Fotball | Fotball |
| 17.00 - 17.30 | | | | Håndball | |
| 17.30 - 18.00 | Badminton | Bord tennis | Håndball UH | LEDIG | |
| 18.00 - 18.30 | | | Allaktivitet UH | Badminton | |
| 18.30 - 19.00 | | | | Badminton | |
| 19.00 - 19.30 | Fotball | Fotball | Fotball | Badminton | |
| 19.30 - 20.00 | Fotball | Fotball | Fotball | Badminton | |
| 20.00 - 20.30 | | | Fotball | Badminton | |
| 20.30 - 21.00 | Volley- ball TT | Brægen IL | | Innebandy ekstern | |
| 21.00 - 21.30 | | LEDIG | | LEDIG | |
| 21.30 - 22.00 | | LEDIG | | LEDIG | |

| | Lørdag | Søndag |
|-------------|--------------------|-------------|
| 11.00-12.00 | 1/3 hall Badminton | Fotball |
| 12.00-13.00 | 1/3 hall Badminton | |
| 13.00-14.00 | LEDIG | |
| 14.00-15.00 | LEDIG | |
| 15.00-16.00 | LEDIG | |
| 16.00-17.00 | LEDIG | |
| 17.00-18.00 | LEDIG | Fotball |
| 18.00-19.00 | LEDIG | |
| 19.00-20.00 | LEDIG | Old Boys KH |
| 20.00-21.00 | LEDIG | |
| 21.00-22.00 | LEDIG | LEDIG |

TRENINGSTIDER GYMSALEN HØST 2022 - VÅR 2023

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag |
|---------------|---------|-----------|---------|---------|
| 17.00 - 17.30 | | | | |
| 17.30 - 18.00 | Boksing | | Boksing | Boksing |
| 18.00 - 18.30 | | | | |
| 18.30 - 19.00 | | | | |
| 19.00 - 19.30 | | Skigruppa | | |
| 19.30 - 20.00 | | | | |