

# Treningstider i hallen VIL 2023-2024

Kl.	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
11:00															
11:30															
12:00															
:															
15:00	Skolen			Fotballgruppa						Fotballgruppa			Fotballgruppa		
15:30	Dametrim			Fotballgruppa						Fotballgruppa			Fotballgruppa		
16:00															
16:30															
17:00	Håndball J13 år			Håndball 1.-2. klasse (G+J)			Håndball J13 år			Barnetrim		Idrettskole	Håndball J13 år		
17:30															
18:00	Håndball 3.-5.klasse ( G+J )			Fotballgruppa						Volleyball (ungdom under 15 år)					
18:30															
19:00	Aerobic			Fotballgruppa			Fotballgruppa								
19:30										Aerobic	Volleyball fra 15 år/voksne				
20:00	Vestbygda IL			Fotballgruppa			Sykkel/ styrke/tabata								
20:30															
21:00	Damevolley			Brannvesenet			Fotball Senior			Volleyballgruppa					
21:30															
22:00															
22:30															

Hallen kan deles i 3 seksjoner. 1, 2 og 3.

Skigruppa styrkerom tirsdag 0600 til 0700

--

Lørdag			Søndag			Kl.
1	2	3	1	2	3	
						11:00
						11:30
						12:00
						:
						15:00
						15:30
						16:00
						16:30
			Volleyball - alle aldersgrupper			17:00
						17:30
						18:00
						18:30
			Seniorfotball			19:00
						19:30
						20:00
						20:30
						21:00
						21:30
						22:00
						22:30