

Treningstider skoleåret 2021 - 2022

MANDAG				
Kl.	Seksjon 1	Seksjon 2	Seksjon 3	Kantine
09.00	Skolen	Skolen	Skolen	
09.30	Skolen	Skolen	Skolen	
10.00	Skolen	Skolen	Skolen	
10.30	Skolen	Skolen	Skolen	
11.00	Skolen	Skolen	Skolen	
11.30	Gruppetrening m/fysio	Gruppetrening m/fysio	Gruppetrening m/fysio	
12.00	Gruppetrening m/fysio	Gruppetrening m/fysio	Gruppetrening m/fysio	
12.30	Skolen	Skolen	Skolen	
13.00	Skolen	Skolen	Skolen	
13.30	Skolen	Skolen	Skolen	
14.00	Skolen	Skolen	Skolen	
14.30	Skolen	Skolen	Skolen	
15.00	Skolen	Skolen	Skolen	
15.30	Dametrim	Dametrim	Dametrim	
16.00	Dametrim	Dametrim	Dametrim	
16.30	Dametrim	Dametrim	Dametrim	
17.00	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	
17.30	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	
18.00	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	
18.30	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	Håndball J10 - 13	
19.00	Aerobic	Aerobic	Aerobic	
19.30	Aerobic	Aerobic	Aerobic	
20.00	Vestbygda IL	Vestbygda IL	Vestbygda IL	
20.30	Vestbygda IL	Vestbygda IL	Vestbygda IL	
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				

TIRSDAG

Kl.	Seksjon 1	Seksjon 2	Seksjon 3	Kantine
06.00 – 07.00	Styrkerom – Skigruppa VIL			
09.00	Skolen	Skolen	Skolen	
09.30	Skolen	Skolen	Skolen	
10.00	Skolen	Skolen	Skolen	
10.30	Skolen	Skolen	Skolen	
11.00	Skolen	Skolen	Skolen	
11.30	Skolen - 365	Skolen - 365	Skolen - 365	
12.00	Skolen	Skolen	Skolen	
12.30	Skolen	Skolen	Skolen	
13.00	Skolen	Skolen	Skolen	
13.30	Skolen	Skolen	Skolen	
14.00	Skolen	Skolen	Skolen	
14.30	Skolen	Skolen	Skolen	
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	
17.30	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	
18.00	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	
18.30	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	Håndball Risør/Vegårshei	
19.00	Fotball G14	Fotball G14	Fotball G14	
19.30	Fotball G14	Fotball G14	Fotball G14	
20.00	Fotball G14	Fotball G14	Fotball G14	
20.30	Fotball G14	Fotball G14	Fotball G14	
21.00	Brannvesenet	Brannvesenet	Brannvesenet	
21.30	Brannvesenet	Brannvesenet	Brannvesenet	
22.00	Brannvesenet	Brannvesenet	Brannvesenet	
22.30				

ONSDAG

Kl.	Seksjon 1	Seksjon 2	Seksjon 3	Kantine
09.00	Skolen	Skolen	Skolen	
09.30	Skolen	Skolen	Skolen	
10.00	Skolen	Skolen	Skolen	
10.30	Skolen	Skolen	Skolen	
11.00	Skolen	Skolen	Skolen	
11.30	Skolen/SFO	Skolen/SFO	Skolen/SFO	
12.00	Skolen/SFO	Skolen/SFO	Skolen/SFO	
12.30	Skolen/SFO	Skolen/SFO	Skolen/SFO	
13.00	Skolen	Skolen	Skolen	
13.30	Skolen	Skolen	Skolen	
14.00	Skolen	Skolen	Skolen	
14.30	Skolen	Skolen	Skolen	
15.00	Håndball J13	Håndball J13	Håndball J13	
15.30	Håndball J13	Håndball J13	Håndball J13	
16.00	Håndball J13	Håndball J13	Håndball J13	
16.30				
17.00	Håndball J9	Håndball J9	Håndball J9	
17.30	Håndball J9	Håndball J9	Håndball J9	
18.00	Håndball GJ7	Håndball GJ7	Håndball GJ7	Åmli/Veg. Bridgeklubb (oddetalls- uker)
18.30	Håndball GJ7	Håndball GJ7	Håndball GJ7	
19.00	Fotball G14	Fotball G14	Fotball G14	
19.30	Fotball G14	Fotball G14	Fotball G14	
20.00				
20.30				
21.00	Fotball senior	Fotball senior	Fotball senior	
21.30	Fotball senior	Fotball senior	Fotball senior	
22.00				
22.30				

TORSDAG

Kl.	Seksjon 1	Seksjon 2	Seksjon 3	Kantine
09.00	Skolen	Skolen	Skolen	
09.30	Skolen	Skolen	Skolen	
10.00	Skolen	Skolen	Skolen	
10.30	Skolen	Skolen	Skolen	
11.00	Skolen	Skolen	Skolen	
11.30	Skolen	Skolen	Skolen	
12.00	Skolen	Skolen	Skolen	
12.30	Skolen	Skolen	Skolen	
13.00	Skolen	Skolen	Skolen	
13.30	Skolen	Skolen	Skolen	
14.00	Skolen	Skolen	Skolen	
14.30	Skolen	Skolen	Skolen	
15.00	Fotball G10	Fotball G10	Fotball G10	
15.30	Fotball G10	Fotball G10	Fotball G10	
16.00	Fotball G10	Fotball G10	Fotball G10	
16.30				
17.00	Barnetrim	Barnetrim	Idrettsskolen	
17.30	Barnetrim	Barnetrim	Idrettsskolen	
18.00	Volleyball 4-7kl	Volleyball 4-7kl	Volleyball 4-7kl	
18.30	Volleyball 4-7kl	Volleyball 4-7kl	Volleyball 4-7kl	
19.00	Aerobic	Volleyball	Volleyball Mix	
19.30	Aerobic	Volleyball	Volleyball Mix	
20.00	Ski/styrketrening	Volleyball	Volleyball Mix	
20.30	Ski/styrketrening		Volleyball Mix	
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				

FREDAG

Kl.	Seksjon 1	Seksjon 2	Seksjon 3	Kantine
09.00				
09.45	Skolen	Skolen	Skolen	
10.00	Skolen	Skolen	Skolen	
10.30	Skolen	Skolen	Skolen	
11.00	Barnehagene	Barnehagene	Barnehagene	
11.30	Barnehagene	Barnehagene	Barnehagene	
12.00	Balansetrening	Balansetrening	Balansetrening	
12.30	Balansetrening	Balansetrening	Balansetrening	
13.00	Skolen	Skolen	Skolen	
13.30	Skolen	Skolen	Skolen	
14.00	Skolen	Skolen	Skolen	
14.30	Skolen	Skolen	Skolen	
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00	Håndball J15	Håndball J15	Håndball J15	
17.30	Håndball J15	Håndball J15	Håndball J15	
18.00	Håndball J15	Håndball J15	Håndball J15	
18.30				
19.00	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	
19.30	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	
20.00	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	
20.30	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	Flyktingtjenesten	
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				

LØRDAG

Kl.	Seksjon 1	Seksjon 2	Seksjon 3	Kantine
09.00				
09.30				
10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				Villheia Oddetallsuker
18.30				Villheia
19.00				Villheia
19.30				Villheia
20.00				Villheia
20.30				Villheia
21.00				Villheia
21.30				Villheia
22.00				Villheia
22.30				Villheia
23.00				Villheia

SØNDAG

Kl.	Seksjon 1	Seksjon 2	Seksjon 3	Kantine
09.00				
09.30				
10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00	Seniorfotball	Seniorfotball	Seniorfotball	
19.30	Seniorfotball	Seniorfotball	Seniorfotball	
20.00	Seniorfotball	Seniorfotball	Seniorfotball	
20.30				
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				