

# TRENING FOR UNGDOM, APPARATTURN, TROPPSGYMNASTIKK OG VOKSENTURN

## HØST 2022 OG VÅR 2023

PARTINR	TROPPSGYMNASTIKK	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
151	TROPP NIVÅ 2 10 år og eldre		1500 - 1630		1600 - 1730			
152	TROPP NIVÅ 3 rekrutt		1600 - 1800 Trh spektrum	1730 - 2000				1730 - 2000
153	TROPP NIVÅ 4 Junior		1800 - 2000 Trh spektrum	1830 - 2100				1730 - 2000
154	TROPP NIVÅ 5 Junior		1800 - 2000 Trh spektrum	1830 - 2100				1730 - 2000
155	TROPP NIVÅ 6			1730 - 1930 Trh spektrum				1530 - 1800
156	TROPP NIVÅ 7	1830 - 2100		1730 - 1930 Trh spektrum	1730 - 2000			1530 - 1800
157	TROPP NIVÅ 8	1830 - 2100		1730 - 1930 Trh spektrum	1730 - 2000			1530 - 1800
158	TROPP NIVÅ 9	1830 - 2100		1730 - 1930 Trh spektrum	1730 - 2000			1530 - 1800
159	Treningsgruppe gutter	1830 - 2100		1730 - 1930 Trh spektrum	1830 - 2100			1630 - 1900
	Treningsgruppe senior	1830 - 2100		1700 - 2000 Trh Spektrum	1730 - 2000			1530 - 1800
			TRH SP 1600 - 2000	TRH SP 1600 - 2100				
PARTINR	APPARATTURN GUTTER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
160	TM Nivå 1	1800 - 1915/8-9 år					1200 - 1330 dag 2	
161/162	TM Nivå 2			1700 - 1830/9-12 år			1200 - 1330 8-12 år	
163	TM/TROPP nivå 3	1800 -1915/10+år		1700 - 1830/10+ år			1200 - 1330 10+år	
164	TM 4/5(miniasp)		1730 - 1900		1730 -1900		0900 - 1100	
165	TM 5/6 (asp)	1500 - 1800	1500 - 1800			1500 - 1800		
166	TM 7	1500 - 1800	1500 - 1800			1500 - 1800	0900 - 1200	
167	TM 8	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800		1500 - 1800	0900 - 1200	
168	TM 9	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800	0900 - 1200	
PARTINR	APPARATTURN JENTER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
143	Turn og tropp ekstra dag 5 kl +						1345- 1500	
170	TK Nivå 1	1430 - 1545		1900 - 2015				
171	TK Nivå 1B		1830 - 1945		1900 - 2015			
171	TK Nivå 2	1800 - 2000		1730 - 1930				
172	TK Nivå 3 OG 4		1800 - 2000		1800 - 2000		1200 - 1400	
173	TK Nivå 5(Aspirant)	1430-1700		1430-1700		1430-1730		
174	TK Nivå 6	1500 - 1800		1500 - 1800			1000 - 1300	
175	TK Nivå 7		1500 - 1800	1500 - 1800		1500 - 1800	0900 - 1200	
176	TK Nivå 8	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800		1500 - 1800	0900 - 1200	
177	TK Nivå 9	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800	1500 - 1800	0900 - 1200	
PARTINR	PARATURN	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
145	Paraturn 6 - 14 år		1730 - 1830					
PARTINR	UNGDOM	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
183	Trampolineturn		1930 - 2030					
184	Ungdomsturn		2000 - 2130					
PARTINR	VOKSENTURN	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
180	Voksenturn mandag	2100 - 2130						
181	Voksenturn torsdag				2100 - 2130			