

## FORDELING AV TRENINGSTIDER LANDHOCKEYKLUBBER INNENDØRS 2022/2023

Bjørnholt 2						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1630	1700	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1700	1730	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Håndball
1730	1800	Kringsjå - ST	Håndball	Kringsjå	Håndball	Håndball
1800	1830	Kringsjå - ST	Håndball	Kringsjå	Håndball	Håndball
1830	1900	Kringsjå - ST	Håndball	Kringsjå	Paraidrett	Håndball
1900	1930	Kringsjå	Håndball	Kringsjå	Paraidrett	Håndball
1930	2000	Håndball	Håndball	Kringsjå	Paraidrett	Håndball
2000	2030	Håndball	Håndball	Kringsjå	Håndball	Håndball
2030	2100	Håndball	Håndball	Futsal	Håndball	Håndball
2100	2130	Håndball	Håndball	Futsal	Håndball	Håndball
2130	2200	Håndball	Håndball	Futsal	Håndball	Håndball
2200	2230	Håndball	Håndball	Futsal	Håndball	
2230	2300					

Furuset						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Oslo < 18:00	Basket	Furuset < 18:00	Basket
1630	1700	Basket	Oslo < 18:00	Basket	Furuset < 18:00	Basket
1700	1730	Basket	Oslo < 18:00	Basket	Furuset < 18:00	Basket
1730	1800	Basket	Oslo < 18:00	Basket	Furuset < 18:00	Basket
1800	1830	Basket	Oslo	Basket	Furuset - ST	Basket
1830	1900	Basket	Oslo	Basket	Furuset - ST	Basket
1900	1930	Basket	Furuset	Basket	Furuset - ST	Basket
1930	2000	Basket	Furuset	Basket	Furuset	Furuset
2000	2030	Basket	Furuset	Basket	Furuset	Furuset
2030	2100	Basket	Furuset	Basket	Furuset	Furuset
2100	2130	Oslo	Furuset	Basket	Furuset	Mask
2130	2200	Oslo	Mask	Basket	Oslo	Mask
2200	2230	Oslo	Mask	Basket	Oslo	
2230	2300					

Klemetsrud stor						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1630	1700	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1700	1730	Mask < 18:00	Håndball	Innebandy - ST	Håndball	Badminton - ST
1730	1800	Mask < 18:00	Håndball	Innebandy - ST	Håndball	Badminton - ST
1800	1830	Mask	Håndball	Innebandy - ST	Håndball	Spesielle tiltak
1830	1900	Mask	Håndball	Innebandy - ST	Håndball	Spesielle tiltak
1900	1930	Mask - ST	Håndball	Mask	Håndball	Spesielle tiltak
1930	2000	Mask - ST	Mask	Mask	Mask	Spesielle tiltak
2000	2030	Mask	Mask	Mask	Mask	Spesielle tiltak
2030	2100	Mask	Mask	Futsal - ST	Mask	Spesielle tiltak
2100	2130	Mask	Mask	Futsal - ST	Mask	Spesielle tiltak
2130	2200	Mask	Mask	Futsal	Mask	Spesielle tiltak
2200	2230	Mask	Mask	Futsal	Mask	
2230	2300					

Vahl						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Basket	Innebandy - ST	Basket	Spesielle tiltak
1630	1700	Spesielle tiltak	Basket	Innebandy - ST	Basket	Spesielle tiltak
1700	1730	Spesielle tiltak	Basket	Innebandy - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1730	1800	Spesielle tiltak	Basket	Innebandy - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1800	1830	Spesielle tiltak	Basket	Innebandy - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1830	1900	Spesielle tiltak	Basket	Innebandy - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1900	1930	Spesielle tiltak	Basket	Sagene	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1930	2000	Spesielle tiltak	Basket	Sagene	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
2000	2030	Spesielle tiltak	Basket	Sagene	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
2030	2100	Spesielle tiltak	Basket	Sagene	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
2100	2130	Sagene	Basket	Sagene	Basket	Spesielle tiltak
2130	2200	Sagene	Basket	Sagene	Basket	Spesielle tiltak
2200	2230	Sagene	Basket	Sagene	Basket	
2230	2300					

Veitvet						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Håndball	Innebandy	Håndball	Innebandy	Håndball
1630	1700	Håndball	Innebandy	Håndball	Innebandy	Håndball
1700	1730	Håndball	Innebandy	Håndball	Innebandy	Håndball
1730	1800	Cheerleading	Innebandy	Håndball	Cheerleading	Håndball
1800	1830	Cheerleading	Innebandy	Hockey - ST	Cheerleading	Håndball
1830	1900	Cheerleading	Innebandy	Hockey - ST	Cheerleading	Håndball
1900	1930	Cheerleading	Innebandy	Bjerke & Veitvet/Nye miljøer	Cheerleading	Håndball
1930	2000	Cheerleading	Innebandy	Bjerke & Veitvet/Nye miljøer	Cheerleading	Håndball
2000	2030	Cheerleading	Innebandy	Håndball	Cheerleading	Håndball
2030	2100	Futsal	Futsal	Håndball	Futsal	Håndball
2100	2130	Futsal	Futsal	Håndball	Futsal	Håndball
2130	2200	Futsal	Futsal	Håndball	Futsal	Håndball
2200	2230	Futsal	Futsal	Håndball	Futsal	
2230	2300					