

Treningsider høsten 2010

Mandag				Tirsdag				Onsdag				Torsdag				Fredag			
Oppe		Nede		Oppe		Nede		Oppe		Nede		Oppe		Nede		Oppe		Nede	
16:00	Fritt. Rek.			16:00				16:00				16:00				16:00			
16:30				16:30		T&T Rek.		16:30				16:30				16:30			
17:00	Fritt. Jr.		Tramp Rek.	17:00	F&B 3-6år			17:00	Apparatturn		Cheer 6-9år	17:00			T&T Rek./SMURF	17:00	Apparatturn		
17:30				17:30				17:30				17:30	SALTO			17:30			
18:00	Apparatturn		Tramp Jr.	18:00			T&T Jr./Sr.	18:00	Solberg		Cheer 9-11år.	18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30				18:30	TEAM		TEAM	18:30			
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00			
19:30				19:30	Fritt. Sr			19:30				19:30	Fritt. Sr			19:30			
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30				20:30				20:30			
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30				21:30				21:30			

Med forbehold om feil/endringer.

Tropp (Rek/Jr/Sr/Team) starter uke 34. (23.Aug)

Foreldre og Barn og Salto starter uke 35.

Mandag	Trening	Sal	Trener	Notat
16.00-17.00	Frittstående Rekrutt	Oppe	Sonja	
17.00-18.00	Frittstående Junior	Oppe	Sonja	
18.00-20.00	Apparatturn	Oppe		
17.00-18.00	Trampett Rekrutt	Nede	Tore & Martin	
18.00-19.00	Trampett Junior	Nede	Tore & Martin	
Tirsdag				
17.00-18.00	Foreldre og Barn 3-6år	Oppe	Foreldredrevet	
19.30-21.00	Frittstående Senior	Oppe	Sonja	
16.30-18.00	Tumblin og Trampett Rekrutt	Nede	Sonja, Endre	
18.00-20.00	Tumblin og Trampett Jr/Sr	Nede	Sonja, Line	
17.00-18.00	Kvinnelige Gym . Veteraner.	Mjøndalen skole		Starter 7. September
Onsdag				
17.00-18.00	Apparatturn	Oppe		
18.00-20.00	Solberg turn	Oppe		
17.00-18.00	Dans /Cheer 6-9år	Nede	Ungdom fra tropp	Kurs 2x10 Uker. (Unntatt MIF medlemskap og dugnad)
18.00-19.00	Dans/Cheer 9-11år	Nede	Trenere Ungdom fra Tropp,med støtte fra Sonja.	Kurs 2x10 Uker. (Unntatt MIF medlemskap og dugnad)
Torsdag				
17:30-18.30	SALTO 7-10år	Oppe	Sonja, Silje	Starter oppe, går deretter ned Sonja starter, sender de så ned sammen med tropp, da kommer smurfe rekruttene opp 45 siste min for å danse Frittstående
18:30-20:00	Team junior	Oppp og Nede	Sonja,Line og Janne	
19:30-21:00	Frittstående Senior	Oppe		
17.00-18.30	Tumb og Tramp Rekrutt (og SMURF)	Nede	Line og Ungdom fra Troppsturn	
Fredag				
17:00-19:00	Apparatturn	Oppe		

Opstart Uke 37 (15.Sep)
Opstart Uke 37 (15.Sep)