

ØSTSIDEN ILF -Treningstider sesongen 2014/2015 (fra uke 34)

TIDER/Hall	MANDAG				TIRSDAG				ONSDAG				TORSDAG				FREDAG	
	Gberg	K-A	K-B	Borgehallen	Gber	K-A	K-B	K-C	Gberg	K-A	K-B	K-C	Gberg	K-A	K-B	K-C	Borgehallen	Khall c
1600-1630			J11											J12				J14
1630-1700			J11/12			J14			X					J12				J14
1700-1730	J9		J12			J14			X		DS-AB	J12	Barneid.					J15
1730-1800	J9								J9(8)		DS-AB	J12/11	Barneid.					J15
1800-1830	J8			j18/ DS-A					J9(8)		J15	J11	J10				j18	
1830-1900	J8			j18/ DS-A					X		J15		J10				j18	
1900-1930	J10			j18/ DS-A		DS-A/j18			X		J15/14		J15				j18	
1930-2000	J10					DS-A/j18					J14		J15	DS-A				
2000-2030						DS-B					J14			DS-A				
2030-2100						DS-B								DS-A				
2100-2130		J15/14				HS								HS				
2130-2200		J15/14				HS								HS				

DS-A: 3 div kamp 1945 torsdag / DS-B: 5 div kamp 2000 tirsdager / X = ledig tid

LAG	HVOR	DAGER	STYRKE – ØstFit – (m/Lars Olsen)
SuperGirls/Pirates	1 x Gudeberg	Torsdag	
J8	2 x Gudeberg	Mandag og onsdag	
J9	2 x Gudeberg	Mandag og onsdag	
J10	2 X Gudeberg	Mandag og torsdag	
J11	2 x Kongstenhall	Mandag og onsdag	
J12	2 x Kongstenhall	Mandag og onsdag	
J14	4 x Kongstenhall + 1 ØstFit	Mandag, tirsdag, onsdag og fredag	Tirsdag kl.1800 – 1900
J15	3 x kongstenhall + 1 Gudeberg + 2 ØstFit	Mandag, onsdag, torsdag og fredag	Mandag kl.1930 – 2030 / torsdag 2030 – 2130
J18	2 x Borgehall + 1 x Kongstenhall + 2 ØstFit	Mandag, tirsdag og fredag	Tirsdag kl.2030 – 2130 / torsdag kl.1800 – 1900
DS-A	2 x Kongstenhall + 1 x Borgehall + 1 ØstFit	Mandag, tirsdag og torsdag	Onsdag kl. 1830 – 1930
DS-B	2 x Kongstenhall	Tirsdag og onsdag	
HS	2 x Kongstenhall	Tirsdag og torsdag	Tirsdag kl.1930 – 2030