

TRENINGSTIDER I IDRETTSHALLEN HØSTEN 2017 – VÅREN 2018

| | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|-------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 11.00 | | | | | | | LEK FOR BARN 3/3 |
| 13.00 | | | | | | NKF AB 2/3 MBK 1/3 | NKF AB 2/3 MBK 1/3 |
| 14.00 | | | | | | NKF AB 2/3 MBK 1/3 | NKF AB 2/3 MBK 1/3 |
| 15.00 | | | | | | NKF AB 2/3 MBK 1/3 | NKF AB 2/3 MBK 1/3 |
| 17.00 | MIL 2/3 MBK 1/3 | NKF AB 3/3 | MIL 2/3 MBK 1/3 | MIL 1/3 MBK 1/3 NKF AB 1/3 | NKF AB 2/3 MBK 1/3 | | |
| 18.00 | MIL 2/3 MBK 1/3 | NKF AB 3/3 | MIL 2/3 MBK 1/3 | MIL 1/3 MBK 1/3 NKF AB 1/3 | NKF AB 2/3 MBK 1/3 | | |
| 18.30 | MIL 2/3 MBK 1/3 | NKF AB 3/3 | MIL 2/3 MBK 1/3 | MIL 1/3 MBK 1/3 NKF AB 1/3 | NKF AB 2/3 MBK 1/3 | | |
| 19.00 | MIL 2/3 MBK 1/3 | Innebandy 3/3 | MIL 2/3 MBK 1/3 | MBK 1/3 | | | MODELLFLYKLUBB 3/3 |
| 19.30 | MIL 2/3 MBK 1/3 | Innebandy 3/3 | MIL 2/3 MBK 1/3 | MBK 1/3 | | | MODELLFLYKLUBB 3/3 |
| 20.00 | | NKF Senior 3/3 | MIL 2/3 | NKF Senior 3/3 | | | MODELLFLYKLUBB 3/3 |
| 20.30 | | NKF Senior 3/3 | MIL 2/3 | NKF Senior 3/3 | | | MODELLFLYKLUBB 3/3 |
| 21.00 | | NKF Senior 3/3 | | NKF Senior 3/3 | | | |

TRENINGSTIDER I IDRETTSHALLENS BASSENG OG MØTEROM (SPINNING)HØSTEN 2017 – VÅREN 2018

| | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|-------------|---------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
| 15.30-16.30 | | | | | | SPINNING | |
| 17.00 | | | | | | | |
| 18.00 | | | | | | | |
| 18.30 | BASSENG | SPINNING | | SPINNING | | | |
| 19.00 | | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | |

TRENINGSTIDER PÅ MEHAMN SKOLE (STEP)HØSTEN 2017 – VÅREN 2018

| | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|-------|--------|---------|-----------|--------------------|--------|--------|--------|
| 17.00 | | | BARNEDANS | | | | |
| 18.00 | | | 18.15 | | | | |
| 18.30 | STEP | | ZUMBA | | | | |
| 19.00 | | | 19.15 | STEP (nybegynnere) | | | |
| 19.30 | | | | | | | |

Følg oss på/follow us: Facebook Mehamn idrettslag, Mehamn idrettslag-allidrettsgruppa og Allidrettsgruppa-spinning.