

**Treningstider fra november 2022**

**Mandag**

17.00 - 18.30 Gruppe A2 (Rikke) og gruppe C (Lasse)

18.30 – 20.00 Gruppe A1 (Rikke) og gruppe D (Lasse)

20.00 – 21.30 Gruppe E (Lasse) – bane 1-4

20.00 – 22.00 Trim og veteraner – bane 5-9

**Tirsdag**

17.00 - 18.30 Gruppe A1 (Terje) og gruppe B (Vilde)

18.30 - 20.00 Gruppe E (Lasse) og veteraner

20.00 – 21.30 Gruppe C + D (Lasse) – bane 1-6

20.00 – 22.00 Trim – bane 7-9

**Onsdag**

16.00 – 17.30 Gruppe A3 (Rikke) og gruppe A1 (Jonas)

17.30 – 19.00 Gruppe A2 (Rikke) og gruppe E (Lasse)

19.00 – 20.30 Gruppe D (Lasse)

20.30 - 22.00 Trim og veteraner

**Torsdag**

17.00 - 18.30 Gruppe B (Vilde) og gruppe C (Lasse)

18.30 – 20.00 Gruppe D + E (Lasse)

20.00 - 22.00 Trim og veteraner

**Fredag**

17.00 - 18.30 Gruppe A1 + A2 (Rikke)

18.30 - 20.00 Familie/fritt spill alle medlemmer -

18.00 – 19.30 Landslagsspillere (Lasse)

**Kontaktinfo**

**Hovedtrener: Lasse Nørgaard Frandsen, tlf. 0045 25325875**

**Trener: Vilde Espeseth, tlf. 91369222**

**Trener: Rikke Østhassel, tlf. 47240259**

**Trener: Jonas Østhassel, tlf. 99267443**

**Trener: Terje Dag Østhassel, tlf. 48079191**

**Kontakt trim/veteran: Robert Fjellanger, tlf. 41553925**

**Para-ansvarlig: Sonja Wåland, tlf. 45021133**