

Treningstider Våren 2016



NM

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	05:45-08:00		Landøya
Mandag	15:30-17:30	17:30-18:30	Landøya
Tirsdag	05:45-08:00		Landøya
Tirsdag	16:30-18:30	15:30-16:30	Landøya
Onsdag	15:30-17:15		Landøya
Torsdag	05:45-08:00		Landøya
Torsdag	15:30-17:30		Landøya
Fredag	05:45-08:00		Landøya
Fredag	15:00-16:30	16:30-17:30	Landøya
Lørdag	08:00-10:00	11:00-12:00	Landøya/Elixia

JNM

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	15:30-17:30	17:30-18:30	Landøya
Tirsdag	05:45-08:00		Landøya
Tirsdag	16:30-18:30	15:30-16:30	Landøya
Onsdag	15:30-17:15		Landøya
Torsdag	05:45-08:00		Landøya
Torsdag	15:30-17:30		Landøya
Fredag	15:00-16:30	16:30-17:30	Landøya
Lørdag	08:00-10:00	11:00-12:00	Landøya/Elixia

UM

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	17:30-19:15	16:30-17:30	Landøya
Tirsdag	05:45-08:00		Landøya
Tirsdag	17:30-19:00	16:30-17:30	Landøya
Onsdag	17:15-19:00	16:45-17:15	Landøya
Torsdag	05:45-08:00		Landøya
Torsdag	15:30-17:30		Landøya
Fredag	16:30-18:00	15:30-16:30	Landøya
Lørdag	08:00-10:00		Landøya

Treningstider Våren 2016

ÅM

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	17:30-19:30	17:00-17:30	Risenga
Tirsdag	15:30-17:30		Landøya
Onsdag	19:00-20:45	18:30-19:00	Landøya
Torsdag		17:00-18:00	Torstad skole
Torsdag	18:30-20:30		Landøya
Fredag*		15:30-16:30	CrossFit
Lørdag	06:30-08:00		Landøya

LÅMØ Eldre

Dag	Svøm	Basis	Sted
Tirsdag	19:00-20:00	18:30-19:00	Landøya
Onsdag	17:45-19:15	17:15-17:45	Risenga
Fredag*		15:30-16:30	CrossFit
Lørdag	06:30-08:00		Landøya
Søndag	17:00-18:30	16:30-17:00	Landøya

LÅMØ Yngre

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	16:00-17:30	15:30-16:00	Risenga
Tirsdag	18:30-20:00	18:00-18:30	Landøya
Torsdag	17:30-19:30	16:45-17:30	Landøya
Fredag*		15:30-16:30	CrossFit
Lørdag	06:30-08:00		Landøya

*Oversikt over datoer kommer i desember

LÅMØ Start

Dag	Svøm	Basis	Sted
Tirsdag	15:30-16:30		Landøya
Torsdag	17:30-18:30	17:00-17:30	Landøya
Søndag	17:00-18:30	16:30-17:00	Landøya



Treningstider Våren 2016

RACING

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	19:15-20:45	18:45-19:15	Landøya
Onsdag	16:00-17:45	15:30-16:00	Risenga
Torsdag		17:00-18:00	Torstad skole
Lørdag	06:30-08:00		Landøya
Søndag	18:30-20:00	18:00-18:30	Landøya

MEDLEY

Dag	Svøm	Basis	Sted
Onsdag	19:15-20:45	18:45-19:15	Risenga
Søndag	18:30-20:00	18:00-18:30	Landøya

MASTERS

Dag	Svøm	Basis	Sted
Onsdag	06:00-08:00		Landøya
Torsdag	20:30-21:45		Landøya
Søndag	20:00-21:45		Landøya

INTEGRATE

Dag	Svøm	Basis	Sted
Tirsdag	19:30-20:45		Risenga
Lørdag	15:00-17:00		Landøya

SYNKRON

Dag	Svøm	Basis	Sted
Torsdag	19:30-21:45	19:00-19:30	Landøya
Lørdag	15:00-17:00	14:30-15:00	Landøya
Søndag	09:00-14:00		Landøya