

TIMEPLAN VÅR 2010

06. April – 17. Juni 2010

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Nybegynner barn 16:45-17:45	Team Heimdal Kadett 17:00-18:30	Viderekomme nde barn 16:45-17:45	Nybegynner barn 16:45-17:45	Team Heimdal Alle 17:00-18:30	Temabaserte samlinger enkelte helger	Temabaserte samlinger enkelte helger
Viderekomme nde barn 17:45-18:45	Team Heimdal Junior/Senior 18:30-20:30	Nybegynner barn 17:45-18:45	Viderekommende barn 17:45-18:45	Mønster Team 18:30-20:00		Team Heimdal Kadett 17:30-19:00
Ungdom/voksne 18:45-19:45	Ungdom/voksne 20:30-21:45	Mønster 18:45-19:45	Mønster Team 18:45-20:00			Team Heimdal Junior/Senior 19:00-21:00
Team Heimdal Alle 19:45-21:45		Team Heimdal Junior/Senior 19:45-22:00	Ungdom/voksne 20:00-21:15			

Klassebeskrivelser:

Nybegynner barn	Barn 6 – 12 år (hvitt)
Viderekommende barn	Barn 6 – 12 år (Gult– sort belte)
Ungdom/voksne	13 år + (Hvitt – sort belte)
Mønster	Mønster trening (fra gult belte) alle aldre
Mønster Team	Mønster trening for de som ønsker å konkurrere
Team Heimdal Alle	
Team Heimdal Kadett	Kamp trening for barn etter avtale med Ståle
Team Heimdal Junior/Senior	

Kontaktliste:

Navn	Tlf	Verv
Roar Dyrendahl	911 127 21	Hovedtrener
Tore Johansen	924 024 55	Leder voksentrening
Ståle Børseth	926 166 11	Leder kamp/konkurransetrening