|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Gruppe** | **Tid i basseng** | **Trener** | **Sted** |
|  | Gullfisk | 18:00-19:00 | Vegard og Tuva | AdO Arena |
| **Mandag** | Laks | 19:00-20:00 | Vegard og Tuva | AdO Arena |
|  | UR | 19:00-20:00 | Vegard og Tuva | AdO Arena |
|  | K-gruppene | 18:00-20:00 | Nikodem og Oda | AdO Arena |
|  |  |  |  |  |
| **Tirsdag** | Masters | 19:10-20:00 | Tiril | Ytre Arna |
|  |  |  |  |  |
|  | Gullfisk | 18:30-19:15 | Vegard og Eva | Ytre Arna |
| **Onsdag** | Laks | 18:30-19:15 | Vegard og Eva | Ytre Arna |
|  | UR | 19:15-20:00 | Vegard og Eva | Ytre Arna |
|  | K4 | 18:00-20:00 | Nikodem | AdO Arena |
|  |  |  |  |  |
| **Torsdag** | K-gruppene | 18:00-20:00 | Nikodem og Tuva | AdO Arena |
|  | Masters | 19:10-20:00 | Tiril | Ytre Arna |
|  |  |  |  |  |
|  | Gullfisk | 09-10:00 gymsal10-11:00 basseng | Tiril og Henrik | Ytre Arna |
| **Lørdag** | Laks | 09-10:00 gymsal10-11:00 basseng | Tiril og Henrik | Ytre Arna |
|  | UR | 09-10:00 gymsal10-11:00 basseng | Tiril og Henrik | Ytre Arna |

# **Treningstider vår 2023**