

# Treningstider Arna Svømme- og Livredningsklubb 2014/2015



	Gjeng	Tid (svømming)	Landtrening	Bane	Sted	Trener
<b>MANDAG</b>	Gullfisk	17.00-18.00		3-4	Garnes	Tone-Lill
	Laks	17.00-18.00		1-2	Garnes	Vegard
	Delfin	18.00-19.30	17.30-18.00	3-4	Garnes	Mathilde
	Sverdfisk	18.00-20.00	17.30-18.00	2-3	Garnes	Tone-Lill
	Piraja	18.00-20.00	17.30-18.00	1	Garnes	Tone-Lill
	Hai	18.00-20.00	17.15-18.00		AdO- arena	Marina
	Master	20.00-21.30		1-4	Garnes	
<b>TIRSDAG</b>	Sverdfisk	06.00-07.30		1-4	Garnes	Johannes
	Piraja	06.00-07.30		1-4	Garnes	Johannes
	Hai	06.00-07.30		1-4	Garnes	Johannes
	Piraja	19.15-21.15	18.45-19.15	1-2	Garnes	Even
	Hai	19.15-21.15	18.45-19.15	1-2	Garnes	Even
<b>ONSDAG</b>	Laks	17.15-18.30		3-4	Garnes	Tone-Lill
	Delfin	17.15-18.45		1-2	Garnes	Mathilde
	Sverdfisk	18.45-20.15	18.00-18.30	1-2	Garnes	Tone-Lill
	Piraja	18.30-20.30	18.00-18.30	3-4	Garnes	Johannes
	Hai	18.00-20.00	17.15-18.00		AdO- arena	Even
	Master	20.30-21.30		1-4	Garnes	
<b>TORS DAG</b>	Sverdfisk	06.00-07.30		1-4	Garnes	Tone-Lill
	Piraja	06.00-07.30		1-4	Garnes	Tone-Lill
	Hai	06.00-07.30		1-4	Garnes	Tone-Lill
	Gullfisk	17.20-18.30		På tvers	Garnes	Tone-Lill
	Laks	17.20-18.30		På tvers	Garnes	Vegard
	Piraja	19.15-21.15	18.45-19.15	1-2	Garnes	Even
	Hai	19.15-21.15	18.45-19.15	1-2	Garnes	Even
<b>FREDAG</b>	Delfin	17.00-19.00		3-4	Garnes	Mathilde
	Sverdfisk	17.00-19.00		2-3	Garnes	Tone-Lill
	Piraja	17.00-19.00		1	Garnes	Tone-Lill
	Hai	18.00-20.00	17.15-18.00		AdO-arena	
<b>LØRDAG</b>	Delfin	10.00-12.00	09.00-10.00	1-4	Garnes	Mathilde
	Sverdfisk	10.00-12.00	09.00-10.00	1-4	Garnes	Tone-Lill
	Piraja	10.00-12.00	09.00-10.00	1-4	Garnes	Marina
	Hai	10.00-12.00	09.00-10.00	1-4	Garnes	Marina

Alle svømmere i Hai, Piraja, Sverdfisk og delfin skal gi beskjed til aktuell trener om man ikke kan møte opp på trening til gitt tid.

Even: 986 77 651  
Marina: 979 61 045

Tone-Lill: 410 17 020  
Mathilde: 948 64 210

Johannes: 907 81 733  
Vegard: 976 29 703