

Treningstider vår 2020, Fleirbrukshuset

Fleirbrukshallen, Hægefjell:

Det er treningar kvar ettermiddag i Fleirbrukshallen. Treningane er det Treungen Idrettslag (ulike ballspelgruppe) og fysioterapitenesta/folkehelse (fysisk aktivitet og styrketreningar) i kommunen som driv. Ved kvar aktivitet står det korleis du kan ta kontakt for informasjon og påmelding.

For meir informasjon og påmelding til fotballgruppene, ta kontakt med Frank Bakken i Treungen IL på tlf: 918 41 241, eller på epost: fotballtreungen@gmail.com

Måndag:

14.15 – 15.15: Fotball G 12 ved Michael Berggren tlf 481 00 112 , partalsveker

16.30 – 17.30: Fotball J 9 ved Anne Karin Grimstveit

17.30 – 18.45: Fotball G12 ved Michael Berggren tlf 481 00 112, oddetalsveker

18.45 – 20.00: Handballtrening for jenter, 7.-10. klasse ved Henriette Nordbø tlf: 916 32 191

20.00 – 21.30: Innebandy vaksen, frå 10. kl. ved Asle Nes tlf 993 95 663

Tysdag:

10.30 – 11.30: Frisklivstrim med fysioterapitenesta

17.00 – 18.00 Fotball J 11 ved Rune og Lena Sanden, tlf: 918 66 977

18.00– 19.30: Innebandy, dame ved Gunnhild Lauvdal, tlf: 948 92 929

19.30 – 21.30: Volleyball herre, ved Anders G Berg, 400 41 563

Onsdag:

15.00 – 16.30: Hallaktivitet, ungdomsklubben ved Roberto 414 84 478

16.30 – 17.45: Fotball G 08 v Anders Berg, tlf: 400 41 563

17.45 – 19.00: Fotball G 10 ved Anders Berg, tlf: 400 41 563

19.00 – 20.00: Fotball G 16 /J 15 ved Even Holskar tlf: 473 01 017 og Hølje Haugsjå tlf: 901 71 814

20.00 – 21.00: Styrketrening, for vaksne (frå 8. klasse og oppover). Følg gruppa på FB for påmelding: Kommunale treningstilbod eller ta kontakt med Hild på tlf: 404 80 877

Torsdag:

14.15 – 15.15 Fotball J 11 ved Rune og Lena Sanden

16.30 – 18.00: Fotball J 12

18.00 – 19.30 Fotball G 14 ved Tellef Tveit tlf 970 06 766

19.30 – 21.00: Oldboysfotball, frå 10. klasse og oppover i alder, ved Håvard Rekvik 950 54 273

Fredag:

16.15: Styrke-og kondisjonstrening og intervall ved Hild R Fjone, ved nok påmeldte. Følg gruppa Kommunale treningstilbod på FB for påmelding, eller ta kontakt med Hild på tlf: 404 80 877

Gruppa er mest ute, men kan og ha trening inne.

Laurdag:

14.00 – 16.00: Fotballtrening G 16/J 15, ved Geir Tveiten

Sundag:

19.00 – 20.00: Styrketrening for vaksne. (frå 8. klasse og oppover). Følg gruppa på FB for påmelding: Kommunale treningstilbod eller ta kontakt med Hild på tlf: 404 80 877

Bokserommet:

Tysdag:

18.00 – 19.30: Fitnessboksing ved Dick de Ruiten, tlf: 901 65 149, trening i bokserommet

Spinning og Zumba i aktivitetssalen Tambaga:

Det er Treungen Idrettslag som driv aktivitetane spinning og Zumba.

Sjå www.treungenil.org for medlemskontingent og treningsavgift.

Måndag:

Kl 17.45 – 18.45: Zumba ved Unni Løken, tlf: 907 63 665

kl 19.00 – 20.30: Spinn Intervall (50 min) + Styrke (30 min) m/Herdis Gautefald, tlf: 91780707

Onsdag:

Kl 07.00: Morgospinn med Ingunn Tveit 45414822/Torgeir Aarak 91740781

Kl. 18.30 – 20.00: Styrketrakk med Geir Tveiten tlf: 918 59 154

Torsdag:

Kl: 15.30 – 16.30: Fysiospinn ved Herdis Gautefald

Kl:18.00: Zumba med Unni Løken, tlf: 907 63 665