



www.ilvalder.no

TRENINGSTIDER PÅ KUNSTGRAS 2010

PERIODEN JANUAR - APRIL

Trenings-tider	MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG		
	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er
12:30 - 14:00															
14:00 - 15:30															
15:30 - 17:00															
17:00 - 18:30	VALDER A		J-16 / J-14				G-16		J-14	VALDER A / J-16		G-12	VALDER A		
18:30 - 20:00	G-16	G-13	G-12	G-14		GISKE A		G-13		G-14	G-11	GISKE A	G-16		VIGRA A
20:00 - 21:30			VIGRA A	GODØY A		G-19			VIGRA A	GODØY A		G-19			

Trenings-tider	LØRDAG			SØNDAG		
	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er
13:00 - 14:30						
14:30 - 16:00						
16:00 - 17:30			G-14			
17:30 - 18:30						GISKE Y
19:00 - 20:30						GIGOVI

Geir Olav Kristiansen:
G-19 fra kl. 2030 - 2200

Per-Kristoffer Larsen:
G-16 fra kl. 1900 - 2030

Per-Kristoffer Larsen:
G-16 fra kl. 1900 - 2030

Kontakt Frode Øksnes for leige av treningstider på IL Valder sine kunstgrasbaner.
Telefon: 992 58 446

Siste revisjon: 08.03.2010

AVTALTE TRENINGSKAMPER			
DAG	DATO	TIDSPUNKT	KAMP
Tirsdag	09.mar	18:30 - 20:30	VALDER A - GODØY A
Fredag	12.mar	18:15 - 20:00	GISKA A - FLATRAKET A
Fredag	12.mar	20:00 - 22:00	VIGRA A - LOM A
Torsdag	18.mar	17:00 - 18:45	VALDER A - ELLINGSØY A
Søndag	21.mar	16:00 - 17:30	VALDER G14 - AAFK G14
Mandag	22.mar	20:00 - 22:00	GODØY A - VIGRA A
Søndag	11.apr	17:00 - 18:30	VALDER G14 - VIGRA G14

