



[www.ilvalder.no](http://www.ilvalder.no)

# TRENINGSTIDER PÅ KUNSTGRAS 2010

F.O.M. uke 17

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		J13/J14	VALDER A		J-11	Barneidrett		J-14	VALDER A		J-13	G-8/G9	G-10	G-12
18:30 - 20:00	G-16	G-13	G-11	G-10	J-12	G-12	G-16			G-14	G-13	G-11			
20:00 - 21:30	J-16		G-14	G-19			Avinor			G-19	J-16				

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

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

Siste revisjon: 27.04.2010

AVTALTE KAMPER			
DAG	DATO	TIDSPUNKT	KAMP
SE BANEDAGBOK			

