

## Treningstider i Idrettshallen pr. januar 2023:

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
16.00- 17.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
17.00-17.30	OIK Miniputt	MUIL J15	MUIL G9	OIK Allidrett	Ledig	Ledig	OIK Discgolf
17.30- 18.00	OIK Miniputt	MUIL J15	MUIL G9	OIK Allidrett	Ledig	Ledig	OIK Discgolf
18.00-18.30	IKIL G12	MUIL J15	MUIL G9	OIK J11	Ledig	Ledig	OIK Discgolf
18.30- 19.00	IKIL G12	OIK J11	Ledig	OIK J11	Ledig	Ledig	OIK Discgolf
19.00- 19.30	IKIL G12	OIK J11	Ledig	IKIL G12	Ledig	Ledig	OIK Volleyball
19.30-20.00	OIK Innebandy	OIK J11	Ledig	IKIL G12	A-laget	Ledig	OIK Volleyball
20.00-20.30	OIK Innebandy	OIK Innebandy	OIK Discgolf	IKIL G12	A-laget	Ledig	Ledig
20.30-21.00	OIK Innebandy	OIK Innebandy	OIK Discgolf	OIK Innebandy	A-laget	Ledig	Ledig
21.00-22.00	Ledig	OIK Innebandy (til 21.30)	OIK Discgolf (til 21.30)	OIK Innebandy	Ledig	Ledig	Ledig

Sosialrom side 2

## **SOSIALROM:**

### **Eldretrim Ergoterapeut:**

- **Mandager kl.09.00-15.00.**

### **BOA-tjenesten Boccia:**

- **Onsdager kl.10.00-12.00.**

### **Muil Taek-won do:**

- **Mandager kl.18-19.30.**
- **Onsdager kl. 17.-19.30.**
- **Fredager kl.19-20.30.**