

## TRENINGSTIDER I IDRETTSHALLEN HØSTEN 2017 – VÅREN 2018

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
11.00							LEK FOR BARN 3/3
13.00						NKF AB 2/3 MBK 1/3	NKF AB 2/3 MBK 1/3
14.00						NKF AB 2/3 MBK 1/3	NKF AB 2/3 MBK 1/3
15.00						NKF AB 2/3 MBK 1/3	NKF AB 2/3 MBK 1/3
17.00	MIL 2/3 MBK 1/3	NKF AB 3/3	MIL 2/3 MBK 1/3	MIL 1/3 MBK 1/3 NKF AB 1/3	NKF AB 2/3 MBK 1/3		
18.00	MIL 2/3 MBK 1/3	NKF AB 3/3	MIL 2/3 MBK 1/3	MIL 1/3 MBK 1/3 NKF AB 1/3	NKF AB 2/3 MBK 1/3		
18.30	MIL 2/3 MBK 1/3	NKF AB 3/3	MIL 2/3 MBK 1/3	MIL 1/3 MBK 1/3 NKF AB 1/3	NKF AB 2/3 MBK 1/3		
19.00	MIL 2/3 MBK 1/3	Innebandy 3/3	MIL 2/3 MBK 1/3	MBK 1/3			MODELLFLYKLUBB 3/3
19.30	MIL 2/3 MBK 1/3	Innebandy 3/3	MIL 2/3 MBK 1/3	MBK 1/3			MODELLFLYKLUBB 3/3
20.00		NKF Senior 3/3	MIL 2/3	NKF Senior 3/3			MODELLFLYKLUBB 3/3
20.30		NKF Senior 3/3	MIL 2/3	NKF Senior 3/3			MODELLFLYKLUBB 3/3
21.00		NKF Senior 3/3		NKF Senior 3/3			

## TRENINGSTIDER I IDRETTSHALLENS BASSENG OG MØTEROM (SPINNING)HØSTEN 2017 – VÅREN 2018

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
15.30-16.30						SPINNING	
17.00							
18.00							
18.30	BASSENG	SPINNING		SPINNING			
19.00							
19.30							
20.00							

## TRENINGSTIDER PÅ MEHAMN SKOLE (STEP)HØSTEN 2017 – VÅREN 2018

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
17.00			BARNEDANS				
18.00			18.15				
18.30	STEP		ZUMBA				
19.00			19.15	STEP (nybegynnere)			
19.30							

**Følg oss på/follow us: Facebook Mehamn idrettslag, Mehamn idrettslag-allidrettsgruppa og Allidrettsgruppa-spinning.**