

# Hovedplan/hallfordeling 2020/21.

	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45	22:00	22:15	22:30	22:45	23:00
<b>Mandag</b>																																	
Gamlesalen	Oppvarm Gutter				Foreldre&Barn				Hjertepartiet				Damepartiet				Basis&Mosjon																
Loftsalen	Sportsdrill og RG - Ballett				Apparatturn gutter				Turnskolen				TeamGym																				
App.sal - Midt	Freestyle 4.-7.kl.																																
App.sal - Tek																																	
App.sal - App.del																																	
RG sal	Sportsdrill ass. Anita				Apparatturn - Rachel/Kaja				Perlepartiet (5-7 år)				RG rekrutt				Ung voksen Basis trening																
GymLab (Lanngata 1.)																																	
Idrettskolen																																	
Idrettskolen Ime																																	
Ime skole																																	
Vassmyra hallen																																	
<b>Tirsdag</b>																																	
Gamlesalen	Hjemmetjenesten								Herrepartiet				RG Rek.																				
Loftsalen					Apparatturn - Anna				Turnskolen				TeamGym				Freestyle ungdom																
App.sal - Midt																																	
App.sal - Tek																																	
App.sal - App.del																																	
RG sal	RG junior				RG mini F																												
GymLab (Lanngata 1.)	Sportsdrill rek. Sofie				Apparatturn 6-8 - Ingrid				Hardhausene (5-7 år)				TeamGym				Oppdrag 31 - Basistrening for ungdom																
Mandshallen /Flerbrukshallen																																	
Ime skole																																	
Vassmyra hallen																																	
<b>Onsdag</b>																																	
Gamlesalen	Lærer Bandy				RG				Damepartiet				Basis&Mosjon				Myk og Sterk																
Loftsalen									TeamGym																								
App.sal - Midt	Turn for alle				S360 rigg				S360 3.-4.M				S360 5.-10.M				TeamGym																
App.sal - Tek																																	
App.sal - App.del																																	
RG sal	RG				Foreldre & Barn																												
GymLab (Lanngata 1.)																																	
Mandshallen /Flerbrukshallen	Sportsdrill rek. Anita				Foreldre & Barn																												
Ime skole																																	
Vassmyra hallen																																	
<b>Torsdag</b>																																	
Gamlesalen	Gutta oppvarming				Hjertepartiet				RG jun.				Damepartiet				Herrepartiet																
Loftsalen																																	
App.sal - Midt	Freestyle 4.-7.kl.				Apparatturn 6-8				TeamGym				TeamGym				Freestyle ungdom																
App.sal - Tek																																	
App.sal - App.del																																	
RG sal	RG				Idrettskole				TeamGym				RG jun.																				
GymLab (Lanngata 1.)																																	
Mandshallen /Flerbrukshallen																																	
Ime skole																																	
Vassmyra hallen																																	
<b>Fredag</b>																																	
Gamlesalen					RG																												
Loftsalen																																	
App.sal - Midt					Apparatturn				TeamGym																								
App.sal - Tek																																	
App.sal - App.del																																	
RG sal	Sportsdrill rek. Sofie				RG rek				RG senior																								
GymLab (Lanngata 1.)																																	
<b>Lørdag</b>																																	
Gamlesalen																																	
Loftsalen																																	
App.sal - Midt																																	
App.sal - Tek																																	
App.sal - App.del																																	
RG sal																																	
GymLab (Lanngata 1.)																																	
<b>Søndag</b>																																	
Gamlesalen																																	
Loftsalen																																	
App.sal - Midt																																	
App.sal - Tek																																	
App.sal - App.del																																	
RG sal																																	
GymLab (Lanngata 1.)																																	

## Åpne partier (Barn/ungdom (8-19år))

Trener:	Parti:	Treningstid:
Fredrik Beckstrøm, Tom F. Sænder	Freestyle 4.-7.M	Mo,15:00 To:15:00
Fredrik B	Freestyle Ungdom	Ti,19:30 To:19:30
Fredrik Beckstrøm, Yngvild, June, Carmen	S360 3.-4.M	On,16:30
Fredrik Beckstrøm, Yngvild, June, Carmen	S360 5.-10.M	On,18:00
Fredrik B, Kamilla, Max	Turn for alle	On,15:00

## Konkurranspartier (Barn/ungdom (6-19år))

Trener:	Parti:	Treningstid:
Fredrik B, Erlens F, Nicolai M	TeamGym Junior/ Senior + Gutter	
Anette Island, Elly Veiset	TeamGym Jenter 08-07	
Fredrik B, Nina J, Anne S.S	TeamGym Jenter 10-09	

## Småbarn (2-8 år)

Navn	Parti	Treningstid
Clair Gullowsen	Foreldre & Barn Man - Turnhallen sentr	Mo,16:30
Carina Bentsen, Ole Aleksander Jensen	Foreldre & Barn On - GymLab Malmø	On,16:30
Vibeke Reinertsen	Foreldre & Barn - Ime skole gymsal	On,16:15
Thea og Ella	Idrettskolen Frøland (2015-2014)	Mo,17:15
Thea og Ella	Idrettskolen (2015) - GymLab	To,16:30
Thea og Ella	Idrettskolen (2014) - GymLab	To,17:30
Vivian Kristiansen, Siren S	Idrettskolen (2015) - Ime skole gymsal	Mo,16:30
Vivian Kristiansen, Siren S	Idrettskolen (2014) - Ime skole gymsal	Mo,17:15
Kai Morten, Jens Erik H	Hardhausene (2015-2013) - GymLab	Ti,17:00
Charlotte og Giedre	Perlepartiet (2015-2013 år) - Turnhallen	Mo,17:00
Lars Færevag	Turnskolen (2013) Mandag (Aparathallen)	Mo,17:00
Christina D. Frandsen	Turnskolen (2013) Tirsdag (Aparathallen)	Ti,17:00

Navn	Parti	Treningstid
Kai Morten, Jonas, Jens E, Sarah-Ann, Inger Mar	Apparat turn Gutter	Mo,15:00 To:15:00
Kari Færevag, Ingrid Lyngrom,	Apparat turn jenter Aspirant	Ti,17:00
Charlotte og Giedre	RG Senior	Mo,17:00 To:17:00
Sigrid, Aurora og Charlotte	RG Junior	To:15:00 To:15:00
Giedre	RG Rekrutter	Ti,18:00 To:18:00
Giedre	RG mini Rekrutter	Ti,17:00
Sofie Øftebro	Sportsdrill Rekrutt 2007-09	Ti,15:00 To:15:00
Anita Heyland	Sportsdrill Aspirant 2009-19	Mo,14:30 On:15:00

## GymX - Voksenpartier (Formidda 35-100 år)

Trener:	Parti:	Treningstid:
Jens K Hansen og Bernhard Kæver	Morgenpartiet	Ti,07:00 To:07:00
Sheila Followard	Hele & mosjon Damer	Mo,11:30 To:11:30
	Godt Voksne	Mo,10:00 To:10:00

## Gym X - Voksenpartier (Kveld 35-100 år)

Trener:	Parti:	Treningstid:
Siri Rølland	Hjertegruppen	Mo,17:15 To:17:00
Marie Cecilie, Anne Britt, Eva Saanum	Damepartiet	Mo,18:15 On:18:00
Tommy-Holly, Ingrid Lyngrom	Basis og Mosjon	Mo,19:15 On:19:00
Mamela Holmquist	Myk & Sterk	Ti,18:00
Arvid Bentsen, Markus Veiset	Herre partiet	Ti,18:00 To:19:00

\*Voksne medlemmer kan delta på hele 4 treningstimer per uke, og bruke flere tilbud, men må være tilknyttet et "hovedparti".

Alle vilke medlemmer er automatisk medlem i Norges Gymnastikk og turn forbund.

Spørsmål rettes på mail til daglig leder Jens Erik Holmquist, kontor@mandalsturnforening.no

rev.11.09.2020