

Hovedplan/hallfordeling 2021/22

	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
Mandag	Furulunden	Oppvarm Gutter	Foreldre&Barn	Hjertepartiet	Damepartiet	Basis&Mosjon				
Gamlesalen		RG - Ballett		Turnskolen	Damepartiet					
Loftsalen		Freestyle 4-7 kl.		Trampett/tumbling						
App.sal - Power tumbling/trampett				Apparatturm Gutter						
App.sal - Teknikkstasjoner				Pariepartiet (5-7 år)						
App.sal - frittstående gulv				RG rekruert						
App.sal - App.del				Ung voksen Basis trening						
RG sal		Sportsdrill ass. Anita								
GymLab (Lanngata 1.)		Apparatturm - Rachel/Kaja								
Frøysland				Idrettskolen Fr.						
Ime skole				Idrettskolen Ime						
Tirsdag	Furulunden		Idrettskole 5 år	Idrettskole 6 år	Herrepartiet	RG				
Gamlesalen					RG					
Loftsalen	SFO	Apparatturm - Jenter			Trampett/tumbling					
App.sal - Power tumbling/trampett					Freestyle ungdom					
App.sal - Teknikkstasjoner										
App.sal - frittstående gulv										
App.sal - App.del										
RG sal		RG								
GymLab (Lanngata 1.)		Apparatturm 6-8		Hardbarnene (5-7 år)	TeamGym - 08-04 Basis trening					
Mandalshallen (Herbrukshallen)		Sportsdrill rek. Sofie		Husk Mandalshallen er stengt - tirsdag 14. september						
Vassmyra hallen		Basis trening for ungdom								
Onsdag	Furulunden	Isner Bowly	RG	Damepartiet	Basis&Mosjon	Myk og Sterk				
Gamlesalen										
Loftsalen		Turn for alle			Trampett/tumbling					
App.sal - Power tumbling/trampett										
App.sal - Teknikkstasjoner										
App.sal - frittstående gulv										
App.sal - App.del										
RG sal		RG								
GymLab (Lanngata 1.)				Foreldre & Barn						
Mandalshallen (Herbrukshallen)				Sportsdrill ass. Anita						
Ime skole				Foreldre & Barn						
Torsdag	Furulunden	Gutta oppvarming	RG	Hjertepartiet	Damepartiet	Herrepartiet				
Gamlesalen										
Loftsalen										
App.sal - Power tumbling/trampett		Freestyle 4-7 kl.			Trampett/tumbling					
App.sal - Teknikkstasjoner										
App.sal - frittstående gulv										
App.sal - App.del										
RG sal		RG								
GymLab (Lanngata 1.)										
Freitag	Furulunden		RG							
Gamlesalen										
Loftsalen	SFO	Apparatturm - Jenter			TeamGym - Vansketrening med Nea					
App.sal - Power tumbling/trampett										
App.sal - Teknikkstasjoner										
App.sal - frittstående gulv										
App.sal - App.del										
RG sal		RG		RG rek	RG senior					
GymLab (Lanngata 1.)										
Lørdag	Furulunden									
Gamlesalen										
Loftsalen										
App.sal - Power tumbling/trampett										
App.sal - Teknikkstasjoner										
App.sal - frittstående gulv										
App.sal - App.del										
RG sal										
GymLab (Lanngata 1.)										
Søndag	Furulunden									
Gamlesalen										
Loftsalen										
App.sal - Power tumbling/trampett										
App.sal - Teknikkstasjoner										
App.sal - frittstående gulv										
App.sal - App.del										
RG sal										
GymLab (Lanngata 1.)										

Åpne partier (Barn/ungdom (8-19år))

Trener:	Parti:	Treningstid:
Eirik, Sander, Ty og Snorre	Freestyle 4-7 kl	Ma:15.00 To:15.00
Eirik, Nikolai	Freestyle Ungdom	Ti:19.30 To:19.30
Jacquette H., Yngvild, June, Carmen, Mia	S360 3.-4.kl	On:16.30
Yngvild, June, Carmen, Mia	S360 5.-10.kl	On:18.00
Eirik Å, Kamilla, Max, Torjus, Vegard	Turn for alle	On:15.00

Småbarn (2-8 år)

Nea Råsänen	Barnet trening (med baby) - Turnhallen	Ti:13.00
Kaja S. Pedersen	Foreldre & Barn Man - Turnhallen sentr	Ma:16.30
Ole Alexander Jensen	Foreldre & Barn Om - GymLab Malm	On:16.30
	Foreldre & Barn - Ime skole gymsal	On:16.15
Thea og Ella	Idrettskolen Frøysland (2016 - 2015)	Ma:17.00
Sarah-Ami, Clare	Idrettskolen (2016) - Turnhallen	Ti:16.30
Thea og Ella	Idrettskolen (2015) - Turnhallen	Ti:17.15
Linnea F, Ella J, Rikke P	Idrettskolen (2015-16) - Ime skole gymsal	Ma:17.00
Kai Morten, Vibeke, Max, Oda, Linda	Hardbarnene (2016-2013) - GymLab	Ti:17.00
June Gulbrandsen, Theres Johanness	Pariepartiet (2016-2013 år) - Turnhallen	Ma:17.00
Lars Færevag	Turnskolen (2013) Mandag (Apparathallen)	Ma:17.00

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

Trener:	Parti:	Treningstid:
Eirik Å, Nikolai	TeamGym Junior 08+	Ma:19.00 To:18.00 On:19.00 Fr:17.30 (Sp:19.00)
Eirik Å, Nikolai	Face off	Ma:19.00 To:18.00 On:19.00
Elly Veiset, Emma Sofie	TeamGym Jenter 08-07	Ma:18.00 To:18.00 On:19.00 Fr:17.30 (Sp:19.00)
Nina J, Anne S.S, Eirik Å	TeamGym mix 10-09	Ti:18.30 To:18.30 Fr:17.30 (Sp:18.00)
Eirik Å, Oliver, Emanuel, Ty	TeamGym Gutter 12-10	Ti:17.00 To:17.00 Fr:17.30
Linnea F, Ella J, Rikke P	TeamGym 12-11	Ti:17.00 To:17.00 Fr:17.30
Kai Morten, Bernt Nikolas, Oliver, Emanuel	Apparat turn Gutter	Ma:15.00 On:15.00 To:15.00
Anna, Nea, Kaja H.	Apparat turn Jenter	Ma:15.00 To:15.00 Fr:15.00 Sp:14.00
Kari Færevag, Ingrid Lyngmo,	Apparat turn jenter Aspirant	Ti:16.30 To:16.00
Silje og Trine	Apparat Turn jenter mini Aspirant	To:16.00
Charlotte og Giedre	RG Senior	
Sigrd og Aurora	RG Junior	Ma:15.00 To:15.00
Ragnhild og Rebekka	RG Rekrutter	Ma:18.00 To:16.30 Lø: siste hver mnd
Sollanog Rakel	RG mini Rekrutter	On:16.00
Mari Alfsvåg og Sofie Landverk	Sportsdrill Rekrutt 2007-09	Ti:15.00
Anita Høyland	Sportsdrill Aspirant 2009-10	Ma:14.30 On:15.00 *GymLab

Voksenpartier (Formidda 35-100 år)

Trener:	Parti:	Treningstid:
Jens K Hansen og Bernhard Kåver	Morgenpartiet	Ti:07.00 Fr:07.00
Shella Follvord	Helse & mosjon Damer	Ma:11.30 To:11.30
Shella Follvord	Godt Voksne	Ma:10.00 To:10.00

GymX - Voksenpartier (Kveld 35-100 år)

Trener:	Parti:	Treningstid:
Boris Erik, Siri Bøllend	Hjertegruppen	Ma:17.15 To:17.00 (Morgentrening for en turn krep 00)
Marie Cecilia, Anne Britt, Eiva Saanum, Ulla	Damepartiet	Ma:18.15 On:17.00 To:18.00 (Jentenes datterene, inn og styrke)
Tomás Holy, Ingrid Lyngmo	Basis og Mosjon	Ma:19.15 On:18.00 (Boktrening, ballkast, styrke, utstyr)
Manuela Holmquist	Myk & Sterk	On:19.00
Arvid Benntzen	Herrepartiet	Ti:18.00 On:18.00 (Helse, herrens, styr, styrke og utstyr)

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

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

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

rev.021.08.2021