



# Treningstider haust 2025



## MANDAG

## TIRSDAG

## ONSDAG

## TORSDAG

Hall C	Hall D	Hall C	Hall D	Hall D	Hall C	Hall D
Dans 9-10 år 16:00-17:00	Mini Aspirant (7-8år) 16:00-17:00		Rekrutt (11-12år) 15:30-17:00	Parkour 5-7år 16:30-17:30		
Dans 7-8 år 17:00-18:00	Aspirant (9-10år) 17:00-18:00	Gymleik 5-6år 17:00-18:00	Senior (16 år+) 17:00-18:00	Parkour 8-10år 17:30-18:30	Zumba 18:00-19:00	Foreldre og barn 3-4år (2021 og 2022 kullet) 17:00-18:00
Zumba 18:00-19:30			Konkurransetropp Gruppe 1 (Rekrutt, uttak) 18:00-19:15	Parkour 11år + 18:30-19:30		Junior 13-17år 18:00-20:00
			Konkurransetropp gruppe 2 (Junior, uttak) 19:00-20:30			

 **Sparebanken  
Norge**



Parti	Hovedtrener - kontaktperson	Trenere
3-4 år foreldre og barn	Grete Maritsdatter	Helene Teigland
5-6 år gymleik	Frida Mæland, Adele Åbø	Eline Mæland <b><u>OBS! MANGLAR EIN VAKSEN HER</u></b>
5-7 år parkour	<b><u>MANGLAR VAKSNE HER</u></b>	
7-8 mini aspirant (trampett/tumbling)	Hannah Cathrina F. Flatebø, Andrea Ekornrud	Anita Grindheim, Vanja Mikkelsen, Anita G. Melkeråen, Kristen R. Gravelseter
7-8 dans	Aušra Cesiulytė	Andrea Celina Cesiulyte Markhus
8-10 år parkour	Ove K. Wangensteen	Erlend Bergsvåg
9-10 år aspirant (trampett/tumbling)	Stine Hamre	Vanja Mikkelsen, Silje Renée W. Pedersen, Hannah Cathrina F. Flatebø, Andrea Ekornrud
9-10 år dans	Lilijana Morkūnienė	
11-17 år parkour	Ove K. Wangensteen	Erlend Bergsvåg
11-12 år dans		
11-12 år rekrutt (trampett/tumbling)	Lisa S. Ramsvik, Sigrid Austrheim	Erle M. Aasheim, Else Merete Frette
11-17 år konkurransetropp (uttak)	Kristina Monsen, Andreas Berg	
13-17 år junior (trampett/tumbling)	Kristina Monsen	Siren M. Dagestad, Kristine V. Ekornrud
16 år + senior (trampett/tumbling)	Kristina Monsen	
16 år + zumba	Lilijana Morkūnienė	
18 år + dans		



**Sparebanken  
Norge**

