

November 2014 - Januar 2015 - SATS Hellerud

Dag	Dato	Tider	Trener	Program	Prioritet
Uke 45					
mandag	3.11	20.10 - 21.40	Lorentz	"Amstel"	Først til mølla
onsdag	5.11	19.00 - 21.00	Terje	«Fjellspesial»	1,2 og comp
torsdag	6.11	20.25 - 21.40	Thomas	«Bølgen»	3 og 4
lørdag	8.11	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Flytting av terskel"	Først til mølla
Uke 46					
mandag	10.11	20.10 - 21.40	Viktor	«Bjørnholt»	Først til mølla
onsdag	12.11	19.00 - 21.00	Jan	«Fellesstarten»	1,2 og comp
torsdag	13.11	20.25 - 21.40	Glenn	«Tyinn»	3 og 4
lørdag	15.11	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	15.11	14.00 - 16.00	Terje	"Poengløp Bane"	Først til mølla
Uke 47					
mandag	17.11	20.10 - 21.40	Lorentz	"Amstel"	Først til mølla
onsdag	19.11	19.00 - 21.00	Terje	«Fjellspesial»	1,2 og comp
torsdag	20.11	20.25 - 21.40	Thomas	«Bølgen»	3 og 4
lørdag	22.11	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	22.11	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Flytting av terskel"	Først til mølla
Uke 48					
mandag	24.11	20.10 - 21.40	Viktor	«Bjørnholt»	Først til mølla
onsdag	26.11	19.00 - 21.00	Jan	«Fellesstarten»	1,2 og comp
torsdag	27.11	20.25 - 21.40	Glenn	«Tyinn»	3 og 4
lørdag	29.11	13.00 - 16.00	Lene	«Langøkt»	Først til mølla
Uke 49					
mandag	1.12	20.10 - 21.40	Lorentz	"Amstel"	Først til mølla
onsdag	3.12	19.00 - 21.00	Terje	«Fjellspesial»	1,2 og comp
torsdag	4.12	20.25 - 21.40	Thomas	«Bølgen»	3 og 4
lørdag	6.12	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	6.12	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Flytting av terskel"	Først til mølla
Uke 50					
mandag	8.12	20.10 - 21.40	Viktor	«Bjørnholt»	Først til mølla
onsdag	10.12	19.00 - 21.00	Jan	«Fellesstarten»	1,2 og comp
torsdag	11.12	20.25 - 21.40	Glenn	«Tyinn»	3 og 4
lørdag	13.12	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	13.12	14.00 - 16.00	Jan	"Poengløp Bane"	Først til mølla
Uke 51					
mandag	15.12	20.10 - 21.40	Lorentz	"Amstel"	Først til mølla
onsdag	17.12	19.00 - 21.00	Terje	«Fjellspesial»	1,2 og comp
torsdag	18.12	20.25 - 21.40	Thomas	«Bølgen»	3 og 4
lørdag	20.12	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	20.12	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Flytting av terskel"	Først til mølla

Uke 2					
mandag	5.1	20.10 - 21.40	Viktor	«Bjørnholt»	Først til mølla
onsdag	7.1	19.00 - 21.00	Jan	«Fellesstarten»	1,2 og comp
torsdag	8.1	20.25 - 21.40	Glenn	«Tyinn»	3 og 4
lørdag	10.1	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	10.1	14.00 - 16.00	Viktor	"Poengløp Bane"	Først til mølla
Uke 3					
mandag	12.1	20.10 - 21.40	Lorentz	"Amstel"	Først til mølla
onsdag	14.1	19.00 - 21.00	Terje	«Fjellspesial»	1,2 og comp
torsdag	15.1	20.25 - 21.40	Thomas	«Bølgen»	3 og 4
lørdag	17.1	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	17.1	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Flytting av terskel"	Først til mølla
Uke 4					
mandag	19.1	20.10 - 21.40	Viktor	«Bjørnholt»	Først til mølla
onsdag	21.1	19.00 - 21.00	Jan	«Fellesstarten»	1,2 og comp
torsdag	22.1	20.25 - 21.40	Glenn	«Tyinn»	3 og 4
lørdag	24.1	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	24.1	14.00 - 16.00	Lorentz	"Poengløp Bane"	Først til mølla

NB! Alle skal skrive seg på Frøyliste i resepsjonen. De som ikke har skrevet seg på lista må gå først hvis det blir fullt.