

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Rekruttgruppen</b> Jenter/gutter 7-10 år (f. 2006 – 2009)			<b>Askøy Forum/ Galleriet</b> Kl. 17.30– 19.00	<b>Hop skole</b> Jenter/gutter 3-5 år: <b>Foreldre og barn</b> kl. 17.00 – 18.00			
				Jenter/gutter f. 2007 – 2010 <b>Idrettsskole</b> Kl. 18.00 – 19.00			
<b>Barnegruppen</b> Jenter/gutter 11-12 år (f. 2004 – 2005)			<b>Askøy Forum/ Galleriet</b> Kl. 17.30 – 19.00	<b>Hop skole</b> Jenter/gutter f. 2003 – 2006 Kl. 19.00 – 20.00			
<b>Friidrett fra 13 år og eldre</b>	<b>Askøy Forum</b> Kl. 19.00 – 21.00 Uteløping fra kl. 19.00. Basistrening inne kl. 20.00	<b>Klubbhuset</b> Spenst og styrketrening Kl. 18.30 – 20.00 (Fra 14 år)	<b>Ravnanger</b> Kl. 18.30 – 20.00	<b>Klubbhuset</b> Vekttrening (Fra 15 år)	<b>Askøy Forum/ Galleriet</b> Sprinttrening Kl. 17.00 – 18.30 (oppstart 16/10)	<b>Lien, Ask</b> Kl. 15.30 – 16.45	<b>Skogstur fra Åsebøflaten (asfaltverket)</b> Kl. 11.30  <b>Ravnanger</b> Kasttrening kl. 13.00
<b>Høydegruppen</b>				<b>Hopshallen</b> Kl. 17.00 – 18.00			

**OBS! Trening i Leikvanghallen etter avtale**