

Ammerud Basket - Forslag treningstider sesongen 2010-11

Versjon:29.08.2010

Apalløkka 1A og 1B = parketthallen, Apalløkka 2 er gummihallen

Tid	Mandag			
	Apalløkka 1A	Apalløkka 1B	Ammerud 2	Ammerud Skole
16:00	Ledig	Ledig	Grei Innebandy	Innebandy
16:15	Ledig	Ledig		
16:30	Ledig	Ledig		
16:45	J94-95	Ledig		
17:00	J94-95	G98-99		
17:15	J94-95	G98-99		
17:30	J94-95	G98-99		
17:45	J94-95	G98-99		
18:00	G96 + 95	G97		
18:15	G96 + 95	G97		
18:30	G96 + 95	G97		
18:45	G96 + 95	G97		
19:00	G96 + 95	G97		
19:15	BLNO	G00-02	Ammerud Håndball	Ammerud Håndball
19:30	BLNO	G00-02		
19:45	BLNO	G00-02		
20:00	BLNO	G00-02		
20:15	BLNO	Ullevål H		
20:30	BLNO	Ullevål H		
20:45	BLNO	Ullevål H		
21:00	Nordstrand/AB	Ullevål H		
21:15	Nordstrand/AB	Ullevål H		
21:30	Nordstrand/AB	Ullevål H		
21:45	Nordstrand/AB	Nordstrand/AB		
22:00	Nordstrand/AB	Nordstrand/AB		
22:15	Nordstrand/AB	Nordstrand/AB		

Tid	Tirsdag			
	Apalløkka 1	Apalløkka 2A	Apalløkka 2B	Ammerud Skole
16:00	Ammerud Håndball	Ledig	Ledig	Ammerud Skole
16:15		Ledig	Ledig	
16:30		Ledig	Ledig	
16:45		JM18	JM18	
17:00		JM18	JM18	
17:15		JM18	JM18	
17:30		JM18	JM18	
17:45		JM18	JM18	
18:00		JM18	JM18	
18:15		G95	J98-99	
18:30	G95	J98-99		
18:45	G95	J98-99		
19:00	G95	J98-99		
19:15	G95	J98-99		
19:30	G96	G96		
19:45	G96	G96		
20:00	G96	G96		
20:15	G96	G96		
20:30	G96	G96		
20:45	G96	G96		
21:00	Kvinner Trim	Kvinner Trim		
21:15	Kvinner Trim	Kvinner Trim		
21:30	Kvinner Trim	Kvinner Trim		
21:45	Kvinner Trim	Kvinner Trim		
22:00	Ledig	Ledig		
22:15	Ledig	Ledig		

Nordstrand/Ammerud trener også tirsdager i Nordseter skole kl. 17-19

Bbskole Nordtvet: Mandager kl. 17-18
Tilbud for jenter 01-03

Lag	Trener
BLNO	Ulf Landstrom
Nordstrand/AB	Patxi
JM18	Rintch/Ser Malto?
G95	Ahmed
G96	Rintch +
G97	Christian B/Kito
G98-99	Mauricio +
G00-02	Michelle +
1K	Rintch
J94-95	Eivind + Cecilie
J98-99	Eivind + Josefine
2M	Trener seg selv
BBSJ Nordtvet	Carlton Classe +
Kvinner Trim	Trener seg selv

Tid	Onsdag			
	Apalløkka 1	Apalløkka 2A	Apalløkka 2B	Ammerud skole
16:00	Grei Innebandy	Grei Innebandy	Ledig	Innebandy - forsøkes bytte til oss mot onsdag 20-21 Apalløkka 2
16:15		Grei Innebandy	Ledig	
16:30		Grei Innebandy	Ledig	
16:45		Grei Innebandy	G97	
17:00		Grei Innebandy	G97	
17:15		Grei Innebandy	G97	
17:30		Grei Innebandy	G97	
17:45		Grei Innebandy	G97	
18:00		Grei Innebandy	G98-99	
18:15		Grei Innebandy	G98-99	
18:30	Grei Innebandy	G98-99		
18:45	Grei Innebandy	G98-99		
19:00	BLNO	BLNO		
19:15	BLNO	BLNO		
19:30	BLNO	BLNO		
19:45	BLNO	BLNO		
20:00	1K	1K		
20:15	1K	1K		
20:30	1K	1K		
20:45	1K	1K		
21:00	1K	2M		
21:15	2M	2M		
21:30	2M	2M		
21:45	2M	2M		
22:00	2M	2M		
22:15	2M	2M		

Tid	Torsdag			
	Apalløkka 1	Apalløkka 2A	Apalløkka 2B	Ammerud Skole
16:00	Grei Innebandy	A Håndball	A Håndball	Ammerud skole
16:15		A Håndball	A Håndball	
16:30		A Håndball	A Håndball	
16:45		A Håndball	A Håndball	
17:00		A Håndball	A Håndball	
17:15		A Håndball	A Håndball	
17:30		A Håndball	A Håndball	
17:45		A Håndball	A Håndball	
18:00		A Håndball	A Håndball	
18:15		A Håndball	A Håndball	
18:30	A Håndball	A Håndball		
18:45	A Håndball	A Håndball		
19:00	A Håndball	A Håndball		
19:15	A Håndball	A Håndball		
19:30	A Håndball	A Håndball		
19:45	A Håndball	A Håndball		
20:00	A Håndball	A Håndball		
20:15	A Håndball	A Håndball		
20:30	A Håndball	A Håndball		
20:45	A Håndball	A Håndball		
21:00	A Håndball	A Håndball		
21:15	A Håndball	A Håndball		
21:30	A Håndball	A Håndball		
21:45	A Håndball	A Håndball		
22:00	A Håndball	A Håndball		
22:15	A Håndball	A Håndball		

Tid	Fredag			
	Apalløkka 1A	Apalløkka 1B	Apalløkka 2	Ammerud Skole
16:00	Ledig	J98-99	Grei Innebandy	Ledig
16:15	Ledig	J98-99		Åpen hall?
16:30	Ledig	J98-99		Åpen hall?
16:45	Ledig	J98-99		Åpen hall?
17:00	G96 + 95	J94-95		Åpen hall?
17:15	G96 + 95	J94-95		Åpen hall?
17:30	G96 + 95	J94-95		Futsal
17:45	G96 + 95	J94-95		
18:00	G96 + 95	J94-95		
18:15	JM18	Nordstrand/AB		
18:30	JM18	Nordstrand/AB		
18:45	JM18	Nordstrand/AB		
19:00	JM18	Nordstrand/AB		
19:15	JM18	Nordstrand/AB		
19:30	JM18	Nordstrand/AB		
19:45	BLNO	BLNO		
20:00	BLNO	BLNO		
20:15	BLNO	BLNO		
20:30	BLNO	BLNO		
20:45	BLNO	BLNO		
21:00	BLNO	BLNO		
21:15	BLNO	BLNO		
21:30	BLNO	BLNO		
21:45	BLNO	BLNO		
22:00	BLNO	BLNO		
22:15	BLNO	BLNO		