

KL

BANE 2

BANE 3

BANE 4

Bane 5

Frihedens Idrætsscenter

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

1 SENIOR

U13 A

U14 A

U10D

U11D

Patrick U10 - U12D

U23

SKILLS Tims

MANDAG

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

KL

Avedøre græs 2

Avedøre græs 5

Avedøre Græs 6

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U17

U19

U15

U16

MANDAG

SELV TRÆNING

U17

U19

U15

U16

KL

5M 1

5M 2

3M 1

3M 2

8M

11M

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U8/9P

U10P

Dame Fitness

Dame Fitness

U11/12P

U13/14P

Herre Motion

KL

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U7D

U9D

KL

BANE 2

BANE 3

BANE 4

Bane 5

Frihedens Idrætsscenter

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

1 SENIOR

U13 A

U14 A

U13D

U19D

3 Senior

U16P

DS

U11D - U12D Specifik

U23

TIRSDAG

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

KL

Avedøre græs 2

Avedøre græs 5

Avedøre Græs 6

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U17

U19

U15

U16

TIRSDAG

SELV TRÆNING

U17

U19

U15

U16

KL

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U6D

U8D

KL

BANE 2

BANE 3

BANE 4

Bane 5

Frihedens Idrætsscenter

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

1 SENIOR

U13 A

U17D

U14D

U15D

ikke vores

ikke vores

ONS DAG

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

KL

Avedøre græs 2

Avedøre græs 5

Avedøre Græs 6

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

ikke vores

ikke vores

ONS DAG

SELV TRÆNING

U8/9P

U10P

Dame Fitness

Dame Fitness

U6P

U7P

U11/12P

U13/14P

Herre Motion

KL

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U7D

U9D

KL

BANE 2

BANE 3

BANE 4

Bane 5

Frihedens Idrætsscenter

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

1 SENIOR

U13D

U14 A

U12D

U11D

U10D

U23

TORS DAG

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

KL

Avedøre græs 2

Avedøre græs 5

Avedøre Græs 6

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U17

U19

U15

U16

U14 - U17D

TORS DAG

SELV TRÆNING

U17

U19

U15

U16

U14 - U17D

KL

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U6D

U8D

KL

BANE 2

BANE 3

BANE 4

Bane 5

Frihedens Idrætsscenter

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

1 SENIOR

U13 A

U14 A

U9-U12D Specifik

U9-U12D Specifik

U23

FREDAG

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

SELV TRÆNING

KL

Avedøre græs 2

Avedøre græs 5

Avedøre Græs 6

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U15

U17

U19

U16

FREDAG

SELV TRÆNING

U15

U17

U19

U16

KL

16.0016:30

16.3017:00

17.0017:30

17.3018:00

18.0018:30

18.3019:00

19.0019:30

19.3020:00

U6D

U8D