

Träningsider 2026-2027

	Måndag			Tisdag			Onsdag			Torsdag			Fredag				Söndag				
	Qpoolen	T4 Sporthall	Tyrs Hov	Qpoolen	T4 Sporthall	Tyrs Hov	Qpoolen	T4 Sporthall	Tyrs Hov	Qpoolen	T4 Sporthall	Tyrs Hov	Qpoolen	T4 Sporthall	Tyrs Hov		Qpoolen	Norräng	T4 Sporthall	Tyrs Hov	
16:00																16:00					16:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
17:00																17:00					17:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
18:00																18:00					18:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
19:00																19:00					19:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
20:00																20:00					20:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
21:00																21:00					21:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
22:00																22:00					22:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
23:00																23:00					23:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45
00:00																00:00					00:00
15																15					15
30																30					30
45																45					45

Lag	Veckodag	Idrottshall	Träningsid	Hallbokning
Herr A	måndag	Qpoolen	18:30-20:00	18:30-20:00
	onsdag	Qpoolen	18:30-20:00	18:30-20:00
	torsdag	Tyrs Hov	18:00-19:30	18:00-19:30
Herr B	måndag	Qpoolen	20:00-21:30	20:00-21:30
	onsdag	T4 Sporthall	20:00-21:30	20:00-21:30
Herr C	måndag	Tyrs Hov	20:00-21:30	20:00-21:30
Dam A	måndag	T4 Sporthall	20:00-21:30	20:00-21:30
	onsdag	Qpoolen	20:00-21:30	20:00-21:30
HJ18	tisdag	T4 Sporthall	20:00-21:30	20:00-21:30
	torsdag	Tyrs Hov	19:30-21:00	19:30-21:00
F10-12	måndag	T4 Sporthall	18:30-20:00	18:30-20:00
	torsdag	T4 Sporthall	18:30-20:00	18:30-20:00
P11-12	tisdag	T4 Sporthall	18:30-20:00	18:30-20:00
	torsdag	T4 Sporthall	20:00-21:30	20:00-21:30
F13-14	måndag	T4 Sporthall	17:00-18:30	17:00-18:30
	torsdag	Qpoolen	16:45-18:00	16:45-18:00
P13-14	måndag	Qpoolen	17:00-18:30	17:00-18:30
	onsdag	Tyrs Hov	17:30-19:00	17:00-19:00

Gulmarkerade träningsider tillåter mindre tidsjusteringar inom ramen för bokade haltider och maximalt 90 minuter träningsid.

Lag	Veckodag	Idrottshall	Träningsid	Hallbokning
P15	måndag	Tyrs Hov	18:45-20:00	18:45-20:00
	onsdag	T4 Sporthall	18:45-20:00	18:45-20:00
F15-16	onsdag	Qpoolen	17:00-18:15	17:00-18:30
	torsdag	Qpoolen	16:45-18:00	16:45-18:00
P16	tisdag	Qpoolen	16:45-18:00	16:45-18:00
	torsdag	T4 Sporthall	17:00-18:15	17:00-18:30
P17	måndag	Tyrs Hov	17:30-18:45	17:00-18:45
	onsdag	T4 Sporthall	17:30-18:45	17:00-18:45
F17-18	tisdag	T4 Sporthall	17:00-18:15	17:00-18:30
	söndag	T4 Sporthall	14:45-16:00	14:45-16:00
P18	fredag	T4 Sporthall	17:30-18:45	17:00-18:45
	söndag	T4 Sporthall	13:30-14:45	13:30-14:45
P19-20	söndag	T4 Sporthall	10:00-11:15	10:00-11:15
F19-20	söndag	T4 Sporthall	11:15-12:30	11:15-12:30
IB-skola	söndag	T4 Sporthall	09:00-10:00	09:00-10:00
Puppies	söndag	Norrängskolan	09:00-10:00	09:00-10:00
Motion ungdom	tisdag	Tyrs Hov	18:45-21:30	
Motion senior	onsdag	Tyrs Hov	19:00-21:30	

Gulmarkerade träningsider tillåter mindre tidsjusteringar inom ramen för bokade haltider och maximalt 90 minuter träningsid.