

Os idrettspark, Kuventræ - Hovedhall - Gamlehallen

Tid	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	Bane 1A	Bane 1B	Bane 1A	Bane1B	Bane 1A	Bane 1B	Bane 1A	Bane1B	Bane 1A	Bane 1B
1500-1530					- ledig -		- ledig -		- ledig -	
1530-1600	J 11		- ledig -		J 16		- ledig -		G 10	
1600-1630	J 11		- ledig -		J 16		- ledig -		G 10	
1630-1700	J 11		- ledig -		J 16		J15		G 10	
1700-1730	J 10		J 12		G13		J 15		J 13	
1730-1800	J 10		J 12		G13	G 14	J 15	J 16	J13	
1800-1830	J 10		J 12		G 14		J16		J 17-20	
1830-1900	Damer 2 og 4 div		Damer 2 og 4 div		G 14		J16		J 17-20	
1900-1930	Damer 2 og 4 div		Damer 2 og 4 div		G 16		Damer 2 og 4 div		J 17-20	
1930-2000	Damer 2 og 4 div		Damer 2 og 4 div		G 16		Damer 2 og 4 div		Spesialtrening Junior og Senior Kamper	
2000-2030	Damer 2 og 4 div		Damer 2 og 4 div		G 16		Damer 2 og 4 div			
2030-2100	Herrer 3 div.		Damer 5 div / Veteran		Herrer 3 div.		Damer 2 og 4 div			
2100-2130	Herrer 3 div.		Damer 5 div / Veteran		Herrer 3 div.		G 16			
2130-2200	Herrer 3 div.		Damer 5 div / Veteran		Herrer 3 div.		G 16			

Tillatt med klister

Os Idrettspark - Treningshall 2 (oppmerket 3 minibaner)

Tid	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
	Bane 2 A	Bane 2 B	Bane 2 C	Bane 2 A	Bane 2 B	Bane 2 C	Bane 2 A	Bane 2 B	Bane 2 C	Bane 2 A	Bane 2 B	Bane 2 C	Bane 2 A	Bane 2 B	Bane 2 C
14-15															
1500-1530				- ledig -			- ledig -			- ledig -					
1530- 1600				- ledig -			J 11			- ledig -					
1600-1630	Lysekloster Håndball 06-07			G 6			J 11			- ledig -					
1630-1700				G 6			J 11			J 14					
1700-1730	J 12			J 10			G 10			J 14					
1730-1800	J 12			J 10			G 10			J 14					
1800-1830	HU Håndball			J 14			G 10			G 13 - 16					
1830-1900	HU Håndball			J 14			G 11 - G 12			G 13 - 16					
1900-1930	G 11 - G 12			J 14			G 11 - G 12			G 13 - 16					
1930-2000	G 11 - G 12			- ledig -			G 11 - G 12			Os Basket					
2000-2030	G 11 - G 12			- ledig -			- ledig -								
2030-2100	- ledig -			- ledig -			- ledig -								
2100 -2130	- ledig -									Os Brannvesen					
2130 - 2200															

Forbudt med klister

Os Idrettspark - Treningshall 3

Tid	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag									
	Bane 3 A	Bane 3 B	Bane 3 C	Bane 3 A	Bane 3 B	Bane 3 C	Bane 3 A	Bane 3 B	Bane 3 C	Bane 3 A	Bane 3 B	Bane 3 C	Bane 3 A	Bane 3 B	Bane 3 C							
1500-1530	G 6			- ledig -			J 14			- ledig -												
1530-1600	G 6			- ledig -			J 14			- ledig -												
1600-1630	G 6			- ledig -			G 7			- ledig -												
1630-1700	Os Cheerleading		Os Friidrett	G 8 / 9			G 7			- ledig -												
1700-1730				G 8 / 9			J 8			J 16												
1730-1800				G 8 / 9			J 8			G 13 - 16												
1800-1830	SNIL - Volleyball		Os Turn - Trampett	Os Teakwon-do		Os Roklubb	Os Karate		SNIL - Volleyball		Os Turn - Trampett											
1830-1900																						
1900-1930																						
1930-2000	Os Karate		Os Turn - Trampett	Os Teakwon-do		Os Roklubb		Os Karate		SNIL - Volleyball		Os Turn - Trampett		Os Teakwon-do								
2000-2030																						
2030-2100																						
2100 -2130						Os friidrett																
2130 - 2200																						

Forbudt med klister

Os Barneskule - Gymsal

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	torsdag	Fredag
1600-1700	G 6 / J 6	J 7	G 6 / J 6	Os Turn friidrett	
1700-1800	G 6 / J 6		G 6 / J 6		Grantun bufellesskap
1800-1900	Os Turn - Turn	Os Turn - Turn	Os Turn - Turn	Os Taekwon-do	
1900-2000	Os Basket	Os Basket			Os Turn - Turn
2000-2100					Os Kommune - Bedriftsfotball
2100-2200					