

Treningstider - Domus Athletica

	Mandag				Tirsdag				Onsdag				Torsdag				Fredag			
Sal	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
08.00																				
09.00																				
09.00																				
10.00																				
10.00																				
11.00																				
11.00																				
12.00																				
12.00																				
13.00																				
13.00																				
14.00																				
14.30																				
15.00																				
15.30	Ultimate 14.30-16.30				Ultimate 14.30-16.00															
16.00																				
16.30																	Håndball 16-17.30			
17.00																				
17.30	Badminton 16.30-19.00																			
18.00																				
18.30																				
19.00																				
19.30					Håndball 17.30-21.45				Volleyball 17.30-21.45				Volleyball 17.30-21.45				Basketball 17.30-20.45			
20.00	Innebandy 19-21.45																			
20.30																				
21.00																				
21.30																				
21.45																				

Treningstider - Blindern Athletica

	Mandag				Tirsdag				Onsdag				Torsdag				Fredag			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
08.00																				
09.00																				
09.00																				
09.00																				
10.00																				
10.00																				
11.00																				
11.00																				
12.00																				
12.00																				
13.00																				
13.00																				
14.00																				
14.00																				
15.00																				
16.00					Basket 16-17															
16.30																				
17.00																				
17.30																				
18.00																				
18.30	Volleyball 17:30-20:30				Basket 17-18:30								Ultimate 17-19							
19.00																				
19.30																				
20.00																				
20.30																				
21.00	Fotball 20:30-21:45				Fotball 20:30-21:45				Handball 17:30-21:45				Badminton 19-20:45							
21.30																				
21.45																				

[illegible]

Treningstider - Domus UA

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
kl. 07.00							
kl. 07.15							
kl. 07.30							
kl. 07.45							
kl. 08.00							
kl. 08.15							
kl. 08.30							
kl. 08.45							
kl. 09.00							
kl. 09.15							
kl. 09.30							
kl. 09.45							
kl. 10.00							
kl. 10.15							
kl. 10.30							
kl. 10.45							
kl. 11.00							
kl. 11.15							
kl. 11.30							
kl. 11.45							
kl. 12.00							
kl. 12.15							
kl. 12.30							
kl. 12.45							
kl. 13.00						Jujutsu 12-14	Aikido 12-14
kl. 13.15							
kl. 13.30							
kl. 13.45							
kl. 14.00							
kl. 14.15							
kl. 14.30							
kl. 14.45							
kl. 15.00							
kl. 15.15							
kl. 15.30							
kl. 15.45							
kl. 16.00	16-21:45			16-21:45	16-21:45		
kl. 16.15							
kl. 16.30							
kl. 16.45							
kl. 17.00							
kl. 17.15							
kl. 17.30							
kl. 17.45							
kl. 18.00				Jujutsu 17:30-19			
kl. 18.15	Capoeira	Jujutsu	Aikido				
kl. 18.30	17:30-19	17:30-19	17:30-19:30				
kl. 18.45							
kl. 19.00							
kl. 19.15							
kl. 19.30	Judo						
kl. 19.45	19-20:30	Karate 19:15-21		Kung Fu			
kl. 20.00				19-21			
kl. 20.15							
kl. 20.30							
kl. 20.45			Judo				
kl. 21.00	Jujutsu		19:30-21:45				
kl. 21.15	20:30-21:45						
kl. 21.30							
kl. 21.45							

Treningstider - Domus 1D

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
kl. 07.00							
kl. 07.15							
kl. 07.30							
kl. 07.45							
kl. 08.00							
kl. 08.15							
kl. 08.30							
kl. 08.45							
kl. 09.00							
kl. 09.15							
kl. 09.30							
kl. 09.45							
kl. 10.00							
kl. 10.15							
kl. 10.30							
kl. 10.45							
kl. 11.00							
kl. 11.15							
kl. 11.30							
kl. 11.45							
kl. 12.00							
kl. 12.15							
kl. 12.30							
kl. 12.45							
kl. 13.00							
kl. 13.15							
kl. 13.30							
kl. 13.45							
kl. 14.00							
kl. 14.15							
kl. 14.30							
kl. 14.45							
kl. 15.00							
kl. 15.15							
kl. 15.30							
kl. 15.45							
kl. 16.00							
kl. 16.15							
kl. 16.30					Friidrett 16-17:30		
kl. 16.45							
kl. 17.00							
kl. 17.15							
kl. 17.30							
kl. 17.45							
kl. 18.00							
kl. 18.15							
kl. 18.30					Gruppedans 17:30-19		
kl. 18.45							
kl. 19.00							
kl. 19.15				19:15-21:45			
kl. 19.30							
kl. 19.45				Boksing 19:15-20:15			
kl. 20.00					Boksing 19:20:45		
kl. 20.15							
kl. 20.30							
kl. 20.45		Boksing 20:10-21:45		Roing Langrenn Sykkel Sirkel 20:15-21:45			
kl. 21.00			Gruppedans 20:45-21:45				
kl. 21.15							
kl. 21.30							
kl. 21.45							

Treningstider - Domus 1E

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
kl. 07.00							
kl. 07.15							
kl. 07.30							
kl. 07.45							
kl. 08.00							
kl. 08.15							
kl. 08.30			08:30-09:30				
kl. 08.45			Kendo				
kl. 09.00							
kl. 09.15							
kl. 09.30							
kl. 09.45							
kl. 10.00							
kl. 10.15							
kl. 10.30							
kl. 10.45							
kl. 11.00							
kl. 11.15							
kl. 11.30							
kl. 11.45							
kl. 12.00							
kl. 12.15							
kl. 12.30							
kl. 12.45							
kl. 13.00							
kl. 13.15							
kl. 13.30							
kl. 13.45							
kl. 14.00							
kl. 14.15							
kl. 14.30							
kl. 14.45							
kl. 15.00							
kl. 15.15							
kl. 15.30							
kl. 15.45							
kl. 16.00							
kl. 16.15							
kl. 16.30							
kl. 16.45							
kl. 17.00							
kl. 17.15							
kl. 17.30							
kl. 17.45							
kl. 18.00							
kl. 18.15					Pardans		
kl. 18.30					16-20:45		
kl. 18.45							
kl. 19.00							
kl. 19.15	Roing						
kl. 19.30	19-20:15			Gruppetdans			
kl. 19.45				19-20:15			
kl. 20.00							
kl. 20.15		Gruppetdans	Gruppetdans				
kl. 20.30		19-21:45	19-21:45				
kl. 20.45	Pardans			Pardans			
kl. 21.00	20:15-21:45			20:15-21:45			
kl. 21.15							
kl. 21.30							
kl. 21.45							

Treningstider - Blindern sal 5

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45							
10:00						10-11:45	
10:15							
10:30							
10:45						Kendo	
11:00						10-11:45	
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00						15-17:45	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15						Boksing	
16:30						15-17:45	
16:45							
17:00					16-18		
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	Aikido		Capoeira	Gruppetdans			
19:15	18:10-20		18-20	18:15-19:45			
19:30		Kung Fu			Aikido		
19:45		19:10-20:30			18-20:45		
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	Kendo		Pardans	Taekwondo			
21:00	20-21:45	Kendo	20-21:45	20-21:45			
21:15		20:30-21:45					
21:30							
21:45							

Treningstider - Nydalen kampsport sal

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
kl. 07.00							
kl. 07.15							
kl. 07.30							
kl. 07.45							
kl. 08.00							
kl. 08.15							
kl. 08.30							
kl. 08.45							
kl. 09.00							
kl. 09.15							
kl. 09.30							
kl. 09.45							
kl. 10.00							
kl. 10.15							
kl. 10.30							
kl. 10.45							
kl. 11.00							
kl. 11.15							
kl. 11.30							
kl. 11.45							
kl. 12.00							
kl. 12.15							
kl. 12.30							
kl. 12.45							
kl. 13.00							
kl. 13.15							
kl. 13.30						13:30-18:30	
kl. 13.45							
kl. 14.00							14-19:30
kl. 14.15							
kl. 14.30						Jujutsu 13:30-15:30	
kl. 14.45							
kl. 15.00							
kl. 15.15							
kl. 15.30							
kl. 15.45							
kl. 16.00							
kl. 16.15							
kl. 16.30							
kl. 16.45							
kl. 17.00							
kl. 17.15							
kl. 17.30		Taekwondo 16:30-19:00			17:30-20:45		
kl. 17.45							
kl. 18.00							
kl. 18.15							
kl. 18.30							
kl. 18.45							
kl. 19.00							
kl. 19.15							
kl. 19.30							
kl. 19.45							
kl. 20.00							
kl. 20.15							
kl. 20.30	Karate 19:30-21:45						
kl. 20.45							
kl. 21.00			Taekwondo 20:30-21:45	Karate 20:30-21:45			
kl. 21.15							
kl. 21.30							
kl. 21.45							

Treningstider - Domus
Cardiosal

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
kl. 07.00							
kl. 07.15							
kl. 07.30							
kl. 07.45							
kl. 08.00							
kl. 08.15							
kl. 08.30							
kl. 08.45							
kl. 09.00							
kl. 09.15							
kl. 09.30							
kl. 09.45							
kl. 10.00							
kl. 10.15							
kl. 10.30							
kl. 10.45							
kl. 11.00							
kl. 11.15							
kl. 11.30							
kl. 11.45							
kl. 12.00							
kl. 12.15							
kl. 12.30							
kl. 12.45							
kl. 13.00							
kl. 13.15							
kl. 13.30							
kl. 13.45							
kl. 14.00							
kl. 14.15							
kl. 14.30							
kl. 14.45							
kl. 15.00							
kl. 15.15							
kl. 15.30							
kl. 15.45							
kl. 16.00							
kl. 16.15							
kl. 16.30							
kl. 16.45							
kl. 17.00							
kl. 17.15							
kl. 17.30							
kl. 17.45							
kl. 18.00							
kl. 18.15							
kl. 18.30							
kl. 18.45							
kl. 19.00							
kl. 19.15							
kl. 19.30			19:30-2100				
kl. 19.45							
kl. 20.00			Triatlon				
kl. 20.15							
kl. 20.30							
kl. 20.45							
kl. 21.00							
kl. 21.15							
kl. 21.30							
kl. 21.45							

Treningstider -Nydalen macro

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07:00							
07:15							
07:30							
07:45							
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							14:30-20
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	Gruppetans	Pardans	Pardans	Pardans			
21:15	20:30-21:45	19:30-21:45	20:30-21:45	19:30-21:45			
21:30							
21:45							

Treningstider - Squash

[illegible]

Treningstider - svømmehall

Domus Svømmehall		
Dag	Kl	Gruppe
Mandag	2000-2130	Svømming/Triatlon
Tirsdag	2000-2145	Svømming/Triatlon
Onsdag	2000-2130	Svømming/Triatlon
Onsdag	2045-2145	Elvedpadling
		Dykking har første økt på høsten og siste økt på våren
Tors	2000-2145	Svømming/Triatlon
Fredag	1700-19:00	Svømming/Triatlon

Kommentar	Spor
	3
	3
<i>august-sept.</i>	3
<i>oktober-april</i>	alle
	3
	3