

TRÄNINGSTURER 2022-2023_uppdaterad 21.12

KL	Måndag			Tisdag	Onsdag		Torsdag			Fredag			Lördag	Söndag	
	Idrh	Kila	KSH	Idrh	Idrh	KSH	Idrh	Kila	KSH	Idrh	Bollh	Kila	Kila	Idrh	Kila
10.00-10.30													Bollskola	DP10 / DP11	
10.30-11.00													Bollskola	DP10 / DP11	
11.00-11.30													Bollskola	DP10 / DP11	
11.30-12.00													Bollskola	CP08 / CP09	Miniflickor
12.00-12.30													Minipojkar	CP08 / CP09	Miniflickor
12.30-13.00													Minipojkar	CP08 / CP09	Miniflickor
13.00-13.30													Minipojkar		
13.30-14.00															
14.00-14.30															
14.30-15.00															BP
15.00-15.30															BP
15.30-16.00															BP
16.00-16.30	CP09	DP10		DF10-11 / EP12-13	EF12-13		CP08 / CP09			CF08-09					
16.30-17.00	CP09	DP10		DF10-11 / EP12-13	EF12-13		CP08 / CP09	DF10-11	EP 12-13	CF08-09		EF12-13			
17.00-17.30	Damer	DP10		CF08-09 / BF	CP08		CP08 / CP09	DF10-11	EP 12-13	Herrar		EF12-13			
17.30-18.00	Damer	DP11		CF08-09 / BF	CP08		DP10 / DP11	DF10-11		Herrar	BF	EF12-13			
18.00-18.30	Damer	DP11		CF08-09 / BF	CP08		DP10 / DP11			Herrar	BF				
18.30-19.00	Herrar	DP11		Herrar	Damer		CF08-09 / BF				BF			Oldboys	
19.00-19.30	Herrar			Herrar	Damer	Hobbydamer	CF08-09 / BF							Oldboys	
19.30-20.00	Herrar			Herrar	Damer	Hobbydamer	Herrar							Oldboys	
20.00-20.30	Herrar		Hobbyherrar	Herrar	BP	Hobbydamer	Herrar			Damer					
20.30-21.00	Akademi / AP		Hobbyherrar	BP	BP		Herrar			Damer					
21.00-21.30	Akademi / AP		Hobbyherrar	BP	BP		Akademi / AP			Damer					
21.30-22.00	Akademi / AP			BP	BP		Akademi / AP								

Idrh = Karis idrottshall 1.8.2022-31.5.2023

Kila = Kiilan koulu 1.9.2022-30.4.2023

KSH = Karis svenska högstadium 1.9.2022-30.4.2023

Bollh = Ekenäs bollhall 1.8.2022-31.5.2023

Seniortider

IF Raseborg 10.10.2022-30.4.2023