

# Gruppbokningar av styrkelokalen januari-mars 2019

tider	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag	
9.00								
9.30						Löparnas Vänner 9.30-11.00		
10.00								
10.30								
11.00								
11.30								
12.00						Team Löp 12.15-13.00 Löp		
12.30								
13.00								
13.30								
14.00								
14.30								
15.00								
15.30	Fredrik N Individuellt 15.30-18.00							
16.00					Fredrik N, Team 05+06 15.45-16.45			
16.30								
17.00		Ej Gruppbokning* 17.00-19.00	Ej Gruppbokning* 17.00-18.00	Fredrik N, Lång Löp 16.45-18.00	Ej Gruppbokning* 17.00-19.00			
17.30								
18.00	Fredrik N, Team 2003 18.00-19.00					Team Ung Löp kl 18.00-19.30	Ej Gruppbokning* 18.00-19.00	
18.30								
19.00	Fredrik N, Team 2002 19.00-20.00			Team Löp+Ung löp 19.00-19.45				
19.30								
20.00								
20.30								
21.00								
21.30								
22.00								

\* Ingen grupp får träna i lokalen på denna tid (det gäller både organiserad gruppträning och när flera personer från samma grupp utan ledare systematiskt tränar i lokalen).