

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00	Sorteveys fritids	Skolen	Skolen	Sorteveys fritids.	Skolen
16.00 - 16.30	Sorteveys fritids	DGF-fodbold	Sorteveys fritids.	Sorteveys fritids.	Skolen
16.30 - 17.00		DGF-fodbold	Sorteveys fritids.		Skolen
17.00 - 17.30	DGF-fodbold	DGF-fodbold	Sorteveys fritids.		Skolen
17.30 - 18.00	DGF-fodbold	DGF - badminton	Sorteveys fritids.		Sporskifte-badm
18.00 - 18.30	DAN-aerobic	DGF - badminton	DAN -zumba	DAN - Fitness	Sporskifte-badm
18.30 - 19.00	DAN-aerobic	DGF - badminton	DAN -zumba	DAN-Fitness	Sporskifte-badm
19.00 - 19.30	DAN - zumba	DGF - badminton	DAN -pilates	DAN - stepaerobic	Sporskifte-badm
19.30 - 20.00	DAN - zumba	DGF - badminton	DAN -pilates	DAN - stepaerobic	Sporskifte-badm
20.00 - 20.30		DGF - badminton	DAN - Volleyball	Sporskifte-badm.	Sporskifte-badm
20.30 - 21.00		DGF - badminton	DAN - Volleyball	Sporskifte-badm.	Sporskifte-badm
21.00 - 21.30		DGF - badminton	DAN - Volleyball	Sporskifte-badm.	Sporskifte-badm

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
16.00 - 16.30					Skolen
16.30 - 17.00					Skolen
17.00 - 17.30			DAN-Yoga		
17.30 - 18.00			DAN-Yoga		
18.00 - 18.30	DAN		DAN-Yoga		
18.30 - 19.00	vejtrækn.Fitn.		DAN-Yoga		
19.00 - 19.30	DAN				
19.30 - 20.00	Power-Workout				
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					
21.00 - 21.30					

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
16.00 - 16.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
16.30 - 17.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
17.00 - 17.30		HKUF-fb		HKUF-fb	
17.30 - 18.00		HKUF-fb		HKUF-fb	
18.00 - 18.30	DAN	HKUF-fb		HKUF-fb	
18.30 - 19.00	spinning	DGF-fb	DGF-fb	HKUF-fb	DGF-fb
19.00 - 19.30	DAN	DGF-fb	DGF-fb	HKUF-fb	DGF-fb
19.30 - 20.00	spinning	DGF-fb	DGF-fb	HKUF-fb	DGF-fb
20.00 - 20.30		DGF-fb	DGF-fb		DGF-fb
20.30 - 21.00					
21.00 - 21.30					

Duborg Skolen

Træning 2018/19

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
08.00 - 09.40	Idrætshallen	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
10.00 - 11.15	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
11.15 - 11.45	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
11.45 - 12.45	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
12.45 - 13.30	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
13.30 - 14.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.00 - 14.30	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.30 - 15.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Diako
14.30 - 15.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Diako
15.00 - 15.30	Diako	DHK-håndbold	DHK - håndbold	Diako	
15.30 - 16.00	Diako	DHK-håndbold	DHK - håndbold	Diako	
16.00 - 16.30	DHK - håndbold	DHK-håndbold	DHK - håndbold	DHK - håndbold	
16.30 - 17.00	DHK - håndbold	DHK-håndbold	DHK - håndbold	DHK - håndbold	
17.00 - 17.30	DHK - håndbold	DHK-håndbold	DHK - håndbold	DHK - håndbold	
17.30 - 18.00	DHK - håndbold	DHK-håndbold	DHK - håndbold	IF Stjernen hb	
18.00 - 18.30	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	IF Stjernen hb	DGF Håndbold
18.30 - 19.00	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	IF Stjernen hb	DGF Håndbold
19.00 - 19.30	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	IF Stjernen hb	DGF Håndbold
19.30 - 20.00	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	IF Stjernen hb	kampe
20.00 - 20.30	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	IF Stjernen hb	kampe
20.30 - 21.00	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	DHK - håndbold	kampe
21.00 - 21.30	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	DHK - håndbold	kampe
21.30 - 22.00	DHK - håndbold	IF Stjernen hb.	DHK - håndbold	DHK - håndbold	
22.00 - 22.30					

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00	DGF- fodbold		DGF - fodbold	DAN Gymn.	DGF - fodbold
16.00 - 16.30	DGF- fodbold	DAN-gymn.	DGF - fodbold	DAN Gymn.	DGF - fodbold
16.30 - 17.00	DGF- fodbold	DAN-gymn.	DGF - fodbold	DGF-fodbold	DGF - fodbold
17.00 - 17.30	DGF- fodbold	DAN-gymn.	DGF - fodbold	DGF-fodbold	DGF - fodbold
17.30 - 18.00	DGF- fodbold	IF Stjernen hb.	DGF - fodbold	DGF -fodbold	DGF - fodbold
18.00 - 18.30	Sporskifte-badm.	IF Stjernen hb.	DGF - fodbold	DHK-håndbold	DGF - fodbold
18.30 - 19.00	Sporskifte-badm.	IF Stjernen hb.	Nystadens	DHK-håndbold	DGF - fodbold
19.00 - 19.30	Sporskifte-badm.	ABC-Fight	Børne- og	DHK-håndbold	DGF - fodbold
19.30 - 20.00	Sporskifte-badm.	ABC-Fight	Ungdomshus	DGF	DGF - fodbold
20.00 - 20.30	Sporskifte-badm.	ABC-Fight	Ungdomskollegiet	DGF -håndbold	DGF - fodbold
20.30 - 21.00	Sporskifte-badm.	ABC-Fight	Ungdomskollegiet	DGF -håndbold	DGF - fodbold
21.00 - 21.30	Sporskifte-badm.		Ungdomskollegiet	DGF -håndbold	DGF - fodbold

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
14.00 - 14.30	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.30 - 15.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
15.00 - 15.30					
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
17.30 - 18.00	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
18.00 - 18.30	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
18.30 - 19.00	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
19.00 - 19.30	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
19.30 - 20.00	KFUM-kampe	KFUM - bordtennis	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
20.00 - 20.30	KFUM-kampe	KFUM - bordtennis	KFUM-bordtennis	KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
20.30 - 21.00	KFUM-kampe	KFUM - bordtennis		KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
21.00 - 21.30	KFUM-kampe	KFUM - bordtennis		KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
21.30 - 22.00	KFUM-kampe	KFUM - bordtennis		KFUM - bordtennis	KFUM-kampe
22.00 - 22.30					
22.30 - 23.00					

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
14.00 - 14.30	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.30 - 15.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
15.00 - 15.30		DAN - ballet	DAN - ballet		DAN - ballet
15.30 - 16.00		DAN - ballet	DAN - ballet		DAN - ballet
16.00 - 16.30		DAN - ballet	DAN - ballet		DAN - ballet
16.30 - 17.00		DAN - ballet	DAN - ballet	DAN-Showdance	DAN - ballet
17.00 - 17.30		DAN - ballet	DAN - ballet	DAN-Showdance	DAN - ballet
17.30 - 18.00		DAN - ballet	DAN - ballet	DAN.Showdance	DAN - ballet
18.00 - 18.30	KFUM jiu-jitsu	DAN	KFUM - jiu-jitsu	DAN-Showdance	
18.30 - 19.00	KFUM jiu-jitsu	DAN	KFUM - jiu-jitsu	DAN-Ryg.	
19.00 - 19.30	KFUM jiu-jitsu		KFUM - jiu-jitsu	DAN-Ryg.	
19.30 - 20.00	KFUM jiu-jitsu	DAN	KFUM - jiu-jitsu	DAN-stram op	
20.00 - 20.30	KFUM jiu-jitsu	Cross Gymn.	KFUM - jiu-jitsu	DAN-stram-op	
20.30 - 21.00	KFUM jiu-jitsu		KFUM - jiu-jitsu		
21.00 - 21.30	KFUM jiu-jitsu		KFUM - jiu-jitsu		
21.30 - 22.00					
22.00 - 22.30					
22.30 - 23.00					



	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
14.00 - 14.30	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.30 - 15.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
15.00 - 15.30					
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30					
17.30 - 18.00					DGF-boxning
18.00 - 18.30					DGF-boxning
18.30 - 19.00	DGF-boksning		DGF-boksning	DGF-boksning	DGF-boksning
19.00 - 19.30	DGF-boksning		DGF-boksning	DGF-boksning	DGF-boksning
19.30 - 20.00	DGF-boksning		DGF-boksning	DGF-boksning	DGF-boksning
20.00 - 20.30	DGF-boksning		DGF-boksning	DGF-boksning	DGF-boksning
20.30 - 21.00					
21.00 - 21.30					
21.30 - 22.00					
22.00 - 22.30					
22.30 - 23.00					