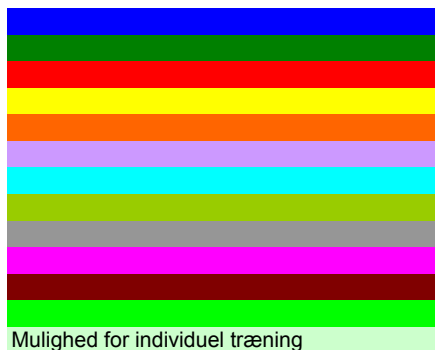


### Styrke- og vægttræningsrum på Lyngby Stadion

Vintersæson 2010-2011 gældende fra 25. oktober og frem til påske 2011

Kl.	Mandag				Tirsdag				Onsdag			
07.15-08.00												
08.00-09.00	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green
09.00-10.00	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green
10.00-11.00	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green
11.00-12.00	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green	Blue	Green	Green	Green
12.00-13.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
13.00-14.00	Green	Green	Green	Green								
14.00-15.00	Green	Green	Green	Green	til 14.30				Hold indtil 6/12			
15.00-15.30	Green	Green	Green	Green	fra kl. 14.30				Hold indtil 6/12			
15.30-16.00	Blue	Green	Green	Green	fra 1/1- 2011				Hold indtil 6/12			
16.00-16.30	Blue	Green	Green	Green	U19				Blue	Individuel		
16.30-17.00	Blue	Green	Green	Green	U19	Green			Blue	Individuel		
17.00-17.30	Blue	Green	Green	Green	U19	Green	Red	Green	Green	Individuel		
17.30-18.00	Red	Purple	Green	Yellow	U19	Green	Red	Green	Green	Individuel	Yellow	Yellow
18.00-18.30	Red	Purple	Green	Yellow	U19	Orange	Red	Green	Individuel	Purple		Yellow
18.30-19.00	Red	Purple	Green	Yellow	U19	Orange	Red	Green	Individuel	Purple		Yellow
19.00-19.30		Purple	Green	Green				Green	Individuel	Purple		Yellow
19.30-20.00		Purple	Green	Green				Green	Individuel	Purple		Yellow
20.00-20.30		Purple	Green	Green				Green	Individuel	Purple		Yellow
20.30-21.00			Green	Green				Green				Yellow
21.00-21.30			Green	Green				Green				Yellow

- Lyngby Boldklub
- Lyngby Håndboldklub
- Lyngby Svømmeklub
- Lyngby Tennisklub
- Lyngby Udspringsklub
- Trongårdens Idrætsforening
- Bokseklubben Frem
- Hockeyklubben Orient
- IF Limone
- Lyngby Volley
- Lyngby Wing Tsun Academy
- Lyngby Cycle Club
- Alle ovenstående foreninger



Mulighed for individuel træning

Torsdag					Kl.	Fredag				Lørdag			Søndag	
					07.15-08.00					Lukket	Lukket	Lukket	Lukket	Lukket
					08.00-09.00									
					09.00-10.00									
					10.00-11.00									
					11.00-12.00									
					12.00-13.00									
					13.00-14.00									
					14.00-15.00									
					15.00-15.30									
					15.30-16.00									
U17					16.00-16.30									
U17					16.30-17.00									
U17				U14 piger	17.00-17.30									
U17				U14 piger	17.30-18.00									
					18.00-18.30					Lukket	Lukket	Lukket	Lukket	Lukket
					18.30-19.00	ok				"	"	"	"	"
					19.00-19.30	ok				"	"	"	"	"
					19.30-20.00					"	"	"	"	"
					20.00-20.30					"	"	"	"	"
					20.30-21.00					"	"	"	"	"
					21.00-21.30					"	"	"	"	"

- Lyngby Boldklub
- Lyngby Håndboldklub
- Lyngby Svømmeklub
- Lyngby Tennisklub
- Lyngby Udspringsklub
- Trongårdens Idrætsforening
- Bokseklubben Frem
- Hockeyklubben Orient
- IF Limone
- Lyngby Volley
- Lyngby Wing Tsun Academy
- Lyngby Cycle Club
- Alle ovenstående foreninger

Mulighed for individuel træning