

Fordeling av treningstider i Styrkerommet i Markerhallen høst 2024 – vinter /vår 2025

Kl	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8.30-14.30	Marker skole	Marker skole	Marker skole	Marker skole	Marker skole		
14.00						ØIL friidrett	ØIL friidrett
14.30	Marker kommune ansatte		Marker kommune ansatte		ØIL fotball	-	-
15.00	-		-		-	-	-
15.30	-		-		-	-	-
16.00	-		-		-		Marker Brannvesen
16.30	-		-		-		-
17.00	NVIO v/G.Bjerke	Marker Brannvesen		NVIO v/G.Bjerke	-		-
17.30	-	-		-	-		-
18.00	ØIL friidrett		ØIL håndball				-
18.30	-		-				-
19.00	-		-	ØIL fotball			-
19.30	ØIL håndball	ØIL fotball		-			-
20.00	-	-		-			
20.30	-	-		-			
21.00	-	-		-			
21.30	-	-		-			
22.00	-	-		-			

- Brukere av styrkerommet må sørge for å rydde etter seg. D.v.s. sette alt på plass, legge vekter i stativer. Sjøppel tas med ut og legges i søppelkasser i vestibylen.
- Ørje IL ski ønsker tilgang til hall og styrkerom for grupper og enkeltutøvere når det er ledig.