

Molvær senter

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
15:30-16:30					
16:30-17:30	Sula kommune			SILGymleik	
17:30-18:30	LILF	LHL	LILF	SILGymleik	
18:30-19:30	LILF	LHL	LILF	SILSalto/turn	
19:30-20:30	Trening K.S.O	LILF	LILF	LIL basket	
20:30-21:30		Pilates			
21:30-22:30		Pilates 22:00			

LHL: Asbjørn Endresen 99368088 LHL.alesund@lhl.no
Åse Nora Salen 41852348

LILF (fotball): Vegard Eikrem 90525684 vegard@langevagil.no
SIL: Therese Brandal 95470857 post@sulail.no
Karen M. Havnegjerde 93458747 karenmolnes@hotmail.com

Sula kommune: Mariann Kaldhol 95710269 mariann.kaldhol@sula.kommune.no
Trening K.S.O: Kim Sindre Olsen kim.sindre.olsen@gmail.com
LIL basket: Vegard Eikrem 90525684 vegard@langevagil.no
Eivind Molvær eivind@molvaer.com
Pilates: Hege Fiskerstrand hege.fiskerstrand@mimer.no

Sula u.

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
15:30-16:30					
16:30-17:30	LILF	LILF	LILF	LILF	LILF
17:30-18:30	LILH	LILH	LILH	LILH	LILF
18:30-19:30	LILH	LILF	LILF	LILH	LILF
19:30-20:30	LILF	LILF	LILF	LILF	
20:30-21:30	LILF	LILF	LILF	LILF	Trening R.H(22:00)
21:30-22:30	LILF	LILF	Trimgruppa	LILF	

LILF(fotball): Vegard Eikrem 90525684 vegard@langevagil.no
Solgunn E. Dybvik 99044269 solrunn_eide@hotmail.com

LILH (handball): Lars C. Skrede 91188482 lars.skrede@gop.no
Helene Lundanes 92225733 handball@langevagil.no

Trimgruppa: Kjetil Fylling 95942984 kjetil.fylling@sula.kommune.no

Trening R.H Robert Hammer roberthammer53@gmail.com

Sulahallen

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
15:30-16:30	LILF	LILF	LILF	LILF	LILF	
16:30-17:30	LILH	LILH	LILH	LILH	LILH	
17:30-18:30	LILH	LILH	LILH	LILH	LILH	
18:30-19:30	LILH	LILH	LILH	LILHG	LILH	
19:30-20:30	LILH	LILH	LILH	LILHG	LILH Open hall	SSKFSenior
20:30-21:30	LILH	LILHSenior	LILH	LILHSenior	LILH Open hall	
21:30-22:30	LILHDSenior	LILHSenior	LILH	LILHSenior	Open hall	

*Open hall, dato:

Treningar går ut når det er Open hall: 18.okt 2024, 6. des 2024, 7. feb 2025, 4. april 2025

LILH (handball):	Lars C. Skrede	91188482	lars.skrede@gop.no
	Helene Lundanes	92225733	handball@langevagil.no
LILF(fotball):	Vegard Eikrem	90525684	vegard@langevagil.no
	Solgunn E. Dybvik	99044269	solrunn_eide@hotmail.com
Open hall:	Lars C. Skrede	91188482	lars.skrede@gop.no
	Renate Love	95751510	renate.love@sula.kommune.no
SSKF(fotball):	Thomas S. Rekdal	98629626	fotball@sulask.no
	Kenneth Kirkeland	97690511	

Rørstadmarkahallen

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
16:30-17:30	SSKH	SSKH	SSKH	SSKH	SSKH	
17:30-18:30	SSKH	SSKH	SSKH	SSKH	SSKH	
18:30-19:30	SSKH	SSKH	SSKH	SSKH	SSKF	SSKF
19:30-20:30	SSKH	SSKH	SSKH	SSKH	LILFSenior	
20:30-21:30	SSKH	SSKH	SSKH	SSKH	LILFSenior	
21:30-22:30	SSKHSenior	SSKHSenior	SSKHSenior	LILFSenior		

SSKH (håndball): Jo-Harald Grimstad 93876269 handball@sulask.no
Stine Hellevik 95974629 stinehell@hotmail.com

SSKF (fotball): Thomas S. Rekdal 98629626 fotball@sulask.no
Kenneth Kirkeland 97690511 kkir1@hotmail.com

LILF (fotball): Vegard Eikrem 90525684 vegard@langevagil.no
Solgunn E. Dybvik 99044269 solrunn_eide@hotmail.com

Black Box

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16:30-17:30					
17:30-18:30		RSK			
18:30-19:30	SIL Dans spe.be.	RSK	SIL Dans spe.be.	SIL Dans spe.be.	
19:30-20:30	MMK	FMK			
20:30-21:30	MMK kl.20-22	FMK			

RSK: Karina S.Soewandi 48291555 Karina.Sandvik.Soewandi@sula.kommune.no
FMK: Karina S.Soewandi 48291555 Karina.Sandvik.Soewandi@sula.kommune.no
MMK: Bente I. Breivik 98610665 bente-johanne@mimer.no
SIL: Therese Brandal 95470857 post@sulail.no
Karen M.Havnegjerde

Solevågshallen

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
16:30-17:30	SILSalto	SSKH SSK Barneidrett	SILSalto	Baneidretten 1/3 SKKH 2/3	SSKF	
17:30-18:30	SILTurn	SSKWheelers1/3	SILTurn	SILSalto	SSKF	SSKF
18:30-19:30	SILTurn	SSKWheelers1/3	SILTurn	SILTurn	LIL/SSKFot	
19:30-20:30	SILTurn	LIL/SSKFot	SILTurn	SILTurn	Open hall	SSKF
20:30-21:30	SILTurn	LIL/SSKFot	SILTurn	SILTurn	Open hall	
21:30-22:30					Open hall	

***Open hall, dato:**

Treningar går ut når det er Open hall: 6. sept 2024, 8. nov. 2024, 10. jan. 2025, 14. mars 2025

SIL:	Therese Brandal	95470857	post@sulail.no
	Karen M. Havnegjerde	93458747	karenmolnes@hotmail.com
SSKWheelers:	Olav A. Myklebust	90895110	Wheelers@sulask.no
SSKF (fot/fut):	Thomas S. Rekdal	98629626	fotball@sulask.no
	Kenneth Kirkeland	97690511	
SSKHåndball:	Stine Hellevik	95974629	handball@sulask.no
	Jo-Harald Grimstad	93876269	dagligleder@sulask.no
Open hall:	Lars Cristian Skrede	91188482	lars.skrede@gop.no
	Renate Love	95751510	renate.love@sula.kommune.no

Solevåg skule musikkbase

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16:30-17:30					
17:30-18:30	SSK (18-20)				
18:30-19:30	SSK				
19:30-20:30	Ekko (20-22)		Ekko		
20:30-21:30	Ekko		Ekko		

Ekko: Odd Arne Lervåg 92429211 lerodd@outlook.com
SSK: Stephan O. B. Sunde 92090366 stephan.sunde@hotmail.com