

Treningstider NSR trimmrom vinteren 2022 - 2023

	Mandag	tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07:00	Masters		Masters		Masters prio		
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00	T&M		60+				
10:30							
11:00				Tirdags 8er	OR/ NSR Peter Ellingsen		
11:30					OR /NSR Peter Ellingsen		
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Gr 3	Gruppe 2/3	Gr 1A	Gr 3	Gr 3		
17:30							
18:00							
18:30	Gr 1 A/B		Gr 1B	Gr 1a/b			
19:00		1845			Senior/jenter		
19:30	1945 T&M/M						
20:00			T&M/M				
20:30							
21:00							

	Gr 3
	Junior trening 1 a/b
	Masters + T&M
	U23/Senior
	60 ++
	Tirdags 8+
	Tur og mosjon

prio= dedikert gruppe har prio men andre kan også bruke gymmet om plass
 RS_roskolen=Nye jr roere
 Roskolen er på Bygdøyskole Mandager 18-1930
 Ved spørsmål: rosjefen@roklubben.no