

Molvær senter

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
15:30-16:30						
16:30-17:30	LILfot	LILfot	LILfot	Sula IL Turn	LILfot	LIL fotball16
17:30-18:30	LILfot	LHL	LILfot	Sula IL Turn	LILfot	LIL fotball18
18:30-19:30	Pilates/Aerobic	LHL	LILfot	Sula IL Turn	LILfot	
19:30-20:30	Trening K.O	LILfot	LILfot	Trening E.M		
20:30-21:30	Trening L.E.S 22:00					
21:30-22:30						

Heges Pilates/ Aerobic:	Hege Fiskerstrand	95104848	hege.fiskerstrand@mimer.no
SulaIL :	Therese Brandal	95470857	therese.haugen.brandal@gmail.com
	Robin Granhei	98467537	granhei.robin@no.sika.com
LILfotball:	Vegard Eikrem:	90525684	vegard@langevagil.no
LHL:	Odd Arne Madsen	98818119	lhl.alesund@lhl.no
Trening K.O	Kim Olsen		kim.sindre.olsen@gmail.com
Trening E.M	Eivind Molvær		eivind@vest.studio
LILfotball. kl16-18 søndag	Kay Ove Hafsaas		hafsaasen@gmail.com
Trening L.E.S	Lars Erik Steinsland		larsesteinsland@gmail.com

Sula u.

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
15:30-16:30	LIL fot	LIL fot	LIL fot	LIL fot	LIL fot
16:30-17:30	LIL fot	LIL fot	LIL fot	LIL fot	LIL fot
17:30-18:30	LIL hand	LILhand	LIL hand	LILhand	LIL fot
18:30-19:30	LILhand	LILhand	LILhand	LIL fot	LIL fot
19:30-20:30	LIL fot	LIL fot	LILhand	LIL fot	LIL fot
20:30-21:30	SSKfot A-lag	SSKfotJ09	LIL Gymnastikk og innebandy	LIL fot	
21:30-22:30	SSKfot A-lag	LIL fot	LIL fot	LIL fot	

LILFotball:	Vegard Eikrem	90525684	vegard@langevagil.no
LILHandball:	Lars Skrede	91188482	lars.skred@gop.se
	Åge Rimstad	97799509	age.rimstad@asko.no
LIL, gymnastikk og innebandy:	Kjetil Fylling	95942984	kjetil.helge.fylling@sula.kommune.no
SSKfot A-lag	Tore Flåte Bjørkavåg	97609863	tore.flate.bjorkavag@gmail.com
	Egil Gresdal	97609863	egilgresdal@hotmail.com
SSKfotball09:	Endre Kristiansen	91114623	Endre_kristiansen@yahoo.no
	Ador Albertsen	90143046	andoralbertsen@gmail.com

Sulahallen

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
15:30-16:30	LILHand	LILhand	LILhand	LILhand	LILHand	
16:30-17:30	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand	
17:30-18:30	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand	
18:30-19:30	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand	
19:30-20:30	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand	LILHand *Open hall	SSKFotball
20:30-21:30	LILHand	LILHand	LILHand	LIL4.div	*Open hall	
21:30-22:30	LIL3.div	LIL3.divD	LIL3.div	LIL3.divD	*Open hall	

*Open hall, dato:

Treningar går ut når det er Open hall: 8.9.23, 6.10.23, 3.11.23, 1.12.24, 12.1.24, 9.2.24, 8.3.24

LIL Handball:	Lars Cristian Skrede	91188482	lars.skrede@gop.no
	Åge Rimstad	97799509	age.rimstad@asko.no
Open hall:	Lars Cristian Skrede	91188482	lars.skrede@gop.no
	Renate Love	95751510	renate.love@sula.kommune.no
SSKFotball:	Ronald Øvrelid	92830321	ronald.ovrelid@gmail.com

Rørstadmarkahallen

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
16:30-17:30	SSKhand SSKhand	SSKhand	SSKhand	SSKG09 (10)	SSKhand	
17:30-18:30	SSKhandJ	SSKG09 (10)2/3	SSKhand	SSKhand	SSKhand	SSKfot
18:30-19:30	SSKhand	SSKhand	SSKhand	SSKhand	LILfot	SSKFot
19:30-20:30	SSKhand	SSKhand	SSKhand	SSKhand	LILfot	SSKFot SSKFot
20:30-21:30	SSKhand	SSKHandD4div.	SSKhandD5.div	SSKhand	LIL fot	SSKFot
21:30-22:30	LILfot	SSKHandD4div.	LILfot	SSKHandD4div.	LIL fot	

SSK Handball	Ingunn T.Hoff	47639963	handball@sulask.no
	Stine Hellevik	95974629	stinehell@hotmail.com
SSKFotball	Øystein Solevåg	40234705	fotball@sulask.no
	Perry Waagan	46625155	perry-waagan@outlook.com
	Kenneth Kirkeland	97690511	kkir1@hotmail.com
LIL Håndball:	Endre Kristiansen	91114623	endre_kristiansen@yahoo.no
	Lars C Skrede	91188482	lars.skrede@gop.no
LILFotball:	Åge Rimstad	97799509	age.rimstad@asko.no
	Vegard Eikrem	90525684	vegard@langevagil.no

Black Box

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16:30-17:30					
17:30-18:30	SIL dans spes.behov	FSK			
18:30-19:30	SIL dans spes.behov	FSK			
19:30-20:30	MMK (20:00-22:00)	FMK			
20:30-21:30	MMK	FMK			

FSK: 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 therese.haugen.brandal@gmail.com
Jorunn Dyrkorn 98237846 dyrkorn46@gmail.com

Solevågshallen

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
15:30-16:30						
16:30-17:30	Sula IL turn	SSKbarneidrett	SulaILturn	SulaILturn	SSKhanD	
17:30-18:30	Sula IL turn	SSKrullestolbasketV 1/3 SSKhand14 2/3 LILEI innebandy 1/3	Sula IL turn	Sula IL turn	SSKhanD	SSKFot
18:30-19:30	Sula IL turn	SSKrullestolbasketV 1/3 LILEI innebandy 1/3	Sula IL turn	Sula IL turn	SSKfut12 (22)	SSKfut
19:30-20:30	Sula IL turn	SSKhand	Sula IL turn	Sula IL turn	SSKFot *Open hall	SSKFot
20:30-21:30	Sula IL turn	SSKhand	Sula IL turn	LIL fot	*Open hall	
21:30-22:30	LIL fot	SSKhand	LIL fot	LIL fot	*Open hall	

***Open hall, dato:**

Treninger går ut når det er Open hall: 22.9.23, 27.10.23, 17.11.23, 15.12.23, 26.1.24, 1.3.24, 22.3.24

Sula Idrettslag:	Therese Brandal	95470857	therese.haugen.brandal@gmail.com
	Robin Granhei	98467537	granhei.robin@no.sika.com
SSKWheelers:	Olav A. Myklebust	90895110	Wheelers@sulask.no
SSKhand:	Ingunn Tranvåg Hoff	47639963	handball@sulask.no
	Stine Hellevik	95974629	stinehell@hotmail.com
SSKfot/fut:	Øystein Bjørkavåg	40234705	fotball@sulask.no
	Håvard Furnes	91770746	hhfurnes@gmail.com
	Bjørn Inge Furuli	41404192	bjofur@gmail.com
	Perry Waagan	46625155	perry-waagan@outlook.com
El-innebandy:	Jeanett Helen Bjørnsnøs	97635902	jeanett_hel@hotmail.com
Open hall:	Lars Cristian Skrede	91188482	lars.skrede@gop.no
	Renate Love	95751510	renate.love@sula.kommune.no
LILFotball:	Vegard Eikrem	90525684	vegard@langevagil.no

Solevåg skule musikkbase

Tid:	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
16:30-17:30					
17:30-18:30					
18:30-19:30					
19:30-20:30					
20:30-21:30					