

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
1700	KONKURRANSE 1700-1800	ÅPEN MATTE 1700-1800	KICKBOXING 2 GULT + ORANGE 1700-1800	KARATE JITSU 1 1.-3. KLASSE 1700-1745
			KARATE JITSU 2 4.-6. KLASSE 1745-1830	KARATE JITSU 2 4.-6. KLASSE 1745-1830
1800	JU JITSU 1800-1900	KICKBOXING UNGDOM 7. KLASSE + 1800-1900	KICKBOXING 1 NYE 1800-1900	JU JITSU JR. 7.KLASSE + 1830-1930
1900	CARDIO PADWORK 1900-2000	YOGA 1900-2000	KICKBOXING 3 GRØNT + 1900-2000	KICKBOXING 3 GRØNT + 1900-2000
			ÅPEN MATTE 1930-2100	ÅPEN MATTE 1930-2100
2000	SELVFORSVAR KALI SIKARAN 2000-2100	BOOTCAMP 2000-2100	BOKSING 2000-2100	BOKSING 2000-2100



GJELDER F.O.M. 19.08.2019  
FORBEHOLD OM ENDRINGER