

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1645		JU JITSU JR. ÅPEN MATTE		JU JITSU JR. ÅPEN MATTE	
1700	KICKBOXING UNGDOM 5. KLASSE →>	4. KLASSE →>	KICKBOXING UNGDOM 5. KLASSE →>	4. KLASSE →>	
1730		JU JITSU ÅPEN MATTE		JU JITSU ÅPEN MATTE	
1745		SELVFORSVAR		SELVFORSVAR	
1800	KICKBOXING 1 NYE ÅPEN MATTE		KICKBOXING 1 NYE ÅPEN MATTE		
1830		SELVFORSVAR FOR VOKSNE ÅPEN MATTE		SELVFORSVAR FOR VOKSNE ÅPEN MATTE	
1900	KICKBOXING 3 ÅPEN MATTE	KALI SIKARAN 18 ÅR +	KICKBOXING 3 ÅPEN MATTE	KALI SIKARAN 18 ÅR +	BOKSING 2 ÅPEN MATTE
1930	GRØNT BELTE+	KICKBOXING 2 ÅPEN MATTE	GRØNT BELTE+	KICKBOXING 2 ÅPEN MATTE	VIDEREGÅENDE ETTER AVTALE MED INSTRUKTØR
2000		GULT + ORANGE BELTE		GULT + ORANGE BELTE	
2030	CARDIO KICKBOXING ÅPEN MATTE	BOKSING 1 ÅPEN MATTE	CARDIO KICKBOXING ÅPEN MATTE	BOKSING 1 ÅPEN MATTE	
2100	HEAVYBAG + PADS		HEAVYBAG + PADS		
2130					

Med nødvendige smitteverntiltak tilpasser vi timeplanen slik at vi kan tilby trygg og god trening. Vi følger til en hver tid gjeldende retningslinjer fra FHI og Norges Idrettsforbund.

- Alle som skal delta må registrere seg i resepsjonen før treningen starter.
- Følg de retningslinjer som blir gitt av instruktørene.
- Ha god hygiene!
- Symptomer? Hold deg hjemme!

Velkommen på trening!



GJELDER F.O.M. 21.08.2023  
FORBEHOLD OM ENDRINGER