

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1645		<b>Ju Jitsu jr.</b>		<b>Ju Jitsu jr.</b>	
1700	<b>Kickboxing konk.</b> 1700 - 1830	1645 - 1730 F.o.m. 4. klasse	<b>Kickboxing konk.</b> 1700 - 1830	1645 - 1730 F.o.m. 4. klasse	<b>Kickboxing jr. - vdg</b> 1700 - 1800
1730	Etter avtale	<b>Kickboxing jr.</b> 1730 - 1830 F.o.m. 5. klasse	Etter avtale	<b>Kickboxing jr.</b> 1730 - 1830 F.o.m. 5. klasse	Gult belte 2 +
1800					<b>Sparring</b> Boksing/kickboxing 1800 - 1930 Etter avtale
1830	<b>Kickboxing</b> 1830 - 1930 Nye, hvitt og gult 15 år +	<b>Boksing</b> 1830 - 1930 Alle 15 år +	<b>Kickboxing</b> 1830 - 1930 Nye, hvitt og gult 15 år +	<b>Boksing</b> 1830 - 1930 Alle 15 år +	
1930	<b>Selvforvar</b> 1930 - 2045 Kali Sikaran 16 år +	<b>Kickboxing vdg.</b> 1930 - 2045 Orange belte +	<b>Selvforvar</b> 1930 - 2045 Kali Sikaran 16 år +	<b>Kickboxing vdg.</b> 1930 - 2045 Orange belte +	
2045	<b>Styrke &amp; mobilitet</b> 2045 - 2130	<b>Kondisjon</b> 2045 - 2130	<b>Styrke &amp; mobilitet</b> 2045 - 2130	<b>Kondisjon</b> 2045 - 2130	



Gjelder f.o.m. 14.08.2024

Med forbehold om endringer