

	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSdag	
1700	KICKBOXING UNGDOM	ÅPEN MATTE	BARN 1.-4. KLASSE		KICKBOXING UNGDOM	ÅPEN MATTE	BARN 1.-4. KLASSE	
1730								
1745			BARN / UNGDOM 5. KLASSE →				BARN / UNGDOM 5. KLASSE →	
1800	KICKBOXING 1 NYE	ÅPEN MATTE			KICKBOXING 1 NYE	ÅPEN MATTE		
1830			JU JITSU	ÅPEN MATTE			JU JITSU	ÅPEN MATTE
1900	KICKBOXING 3 VIDEREGÅENDE GRØNT BELTE+	ÅPEN MATTE			KICKBOXING 3 VIDEREGÅENDE GRØNT BELTE+	ÅPEN MATTE		
1930			KICKBOXING 2 MELLOMPARTI GULT + ORANGE BELTE	KALI SIKARAN			KICKBOXING 2 MELLOMPARTI GULT + ORANGE BELTE	KALI SIKARAN
2000								
2030	CARDIO KICKBOXING HEAVYBAG + PADS	ÅPEN MATTE	BOKSING	ÅPEN MATTE	CARDIO KICKBOXING HEAVYBAG + PADS	ÅPEN MATTE	BOKSING	ÅPEN MATTE
2100								
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. 15.08.2022  
FORBEHOLD OM ENDRINGER