

TRENINGSTIDER FIGHT & FITNESS

Felles sommertrening tirsdag, onsdag og torsdag kl. 19-20 (senteret åpner kl. 1845). Ny plan gjelder f.o.m. 18. august.

	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
	Åpent 1700 - 2130		Åpent 1700 - 2030		Åpent 1700 - 2130		Åpent 1700 - 2030		Åpent 1700 - 1930	
1630									Sparring Boksing / Kickboxing / MMA striking 1700 - 1930	
1700			Ju Jitsu ungdom 1700 - 1745 F.o.m. 4. klasse		Åpen matte 1700 - 2030		Ju Jitsu ungdom 1700 - 1745 F.o.m. 4. klasse		Åpen matte 1700 - 2030	
1730	Kickboxing 1715 - 1815 Nye, hvitt og gult 15 år +	Åpen matte 1715 - 2130			Kickboxing 1715 - 1815 Nye, hvitt og gult 15 år +		Åpen matte 1715 - 2130		Kickboxing ungdom 1745 - 1830 5. - 8. klasse	
1815									Fredagsøkten 1830 - 1930	
1830	Selvforsvar 1815 - 1915 Kali Sikaran 16 år +		Kickboxing ungdom 1745 - 1830 5. - 8. klasse		Selvforsvar 1815 - 1915 Kali Sikaran 16 år +		Kickboxing ungdom 1745 - 1830 5. - 8. klasse		Cardio - Pads - Sekk For alle!	
1900	Kick vdg.		Kickboxing junior 1830 - 1930 F.o.m. 9. klasse		Kick vdg.		Kickboxing junior 1830 - 1930 F.o.m. 9. klasse			
1930									LØRDAG	
2000	Kickboxing videregående 1915 - 2030 Orange belte +		Boksing 1930 - 2030 Alle 15 år +				Boksing 1930 - 2030 Alle 15 år +		Åpent 1100 - 1300	
2030										
2045	MMA striking / Thaiboxing 2030 - 2130				MMA striking / Thaiboxing 2030 - 2130				Gjelder f.o.m. 18.08.2025	
									Med forbehold om endringer	