

MANDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
11:00	BoxFit - sekketime		BJJ - Open Mat	
16:00	Åpen matte	Åpen matte	Kampsporsholen Lek 3-5 år	Åpen matte
17:00	Kickboxing ungdom 10-15 år	Kickboxing ungdom Fighterteam	Kampsporsholen 5-8 år	Fitness Tabata
18:00	Kickboxing	Boksing Kvinner	BJJ Foundation alle	Muay Thai Kids 8-10 år
19:00	Boksing nybegynnere	Muay Thai	BJJ No GI	
20:00	Boksing videregående		BJJ No GI	Jeet Kune-Do
				Krav Maga Striking & sparring
TIRSDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
11:00	Muay Thai - Open Mat		BJJ	
17:00	BJJ Kids 8-11 år	Kickboxing kids 8-10 år	Kampsporsholen 5-8 år	Fitness Strength & Cardio
18:00	Kickboxing Junior 13-15 år	Fighterteam Boksing, kickboxing	Judo Kids 8-14 år	
19:00	Muay Thai		MMA alle	BJJ
20:00				
ONSDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
11:00	BoxFit - sirkeltrening		BJJ - Open Mat	
17:00	Fitness Strength & Cardio	Kickboxing ungdom 10-15 år	Kampsporsholen Lek 3-5 år	Kickboxing ungdom Fighterteam
18:00		Muay Thai Kids 8-10 år	BJJ Foundation alle	Kickboxing nybegynnere
19:00	Muay Thai videregående	Boksing nybegynnere	BJJ No GI	Kickboxing videregående
20:00		Boksing videregående	BJJ	Jeet Kune-Do
TORSDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
11:00	Muay Thai - Open Mat		BJJ	
17:00	BJJ Kids 8-10 år	Kickboxing kids 8-10 år	Kampsporsholen 5-8 år	Fitness Strength & Cardio
18:00	Kickboxing Junior 13-15 år	Fighterteam Kickboxing	Judo Kids 8-14 år	Kickboxing nybegynnere
19:00	Muay Thai		Boksing Kvinner	BJJ
20:00		Boksing sparring	MMA	Krav Maga
FREDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
17:00		BJJ	Kampsporsholen Lek 3-5 år	
18:00	Muay Thai		Kampsporsholen 5-8 år	Fitness
19:00				
LØRDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
10:00	BoxFit - sekketime			
11:00	Fighterteam Muay Thai	Fighterteam Kickboxing Boksing	Fighterteam BJJ GI & No GI MMA	Fighterteam Kickboxing Kids/teens
12:00				

Hvilke timer passer for hvem?

Åpen matte
Sal som kan brukes av alle medlemmer

Barn 3-10 år
Timer for barn i alder 3-10 år

Ungdom 10-15 år
Timer for barn i alder 10-15 år

Kvinner over 15 år
Timer for kvinner alle nivå

Voksne over 15 år
Timer for voksne alle nivå

Voksne over 15 år
Timer for voksne videregående

Fighterteam
Sparring for videregående

Timeplanen kan endres uten varsel. 20.09.18

GRATIS PRØVETIMER?
www.kampsporshuset.no