

MANDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
16:00	Åpen matte	Åpen matte	Kampssportskolen Lek 3-5 år	Åpen matte
17:00	Kickboxing ungdom 10-15 år	Kickboxing ungdom Fighterteam	Kampssportskolen 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	Fitness Strength & Cardio
20:00	Boksing videregående		BJJ No GI	Jeet Kune-Do
				Krav Maga Striking & sparring
TIRSDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
16:00	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte
17:00	BJJ Kids 8-11 år	Kickboxing kids 8-10 år	Kampssportskolen 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		BJJ	Kickboxing nybegynnere
20:00		MMA alle		Kickboxing videregående
ONSDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
16:00	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte
17:00	Fitness Strength & Cardio	Kickboxing ungdom 10-15 år	Kampssportskolen lek 3-5 år	Kickboxing ungdom Fighterteam
18:00	Muay Thai nybegynnere	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
16:00	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte
17:00	BJJ Kids 8-10 år	Kickboxing kids 8-10 år	Kampssportskolen 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	Krav Maga Kvinner
20:00		Boksing	MMA	Krav Maga
FREDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
16:00	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte	Åpen matte
17:00		BJJ	Kampssportskolen lek 3-5 år	
18:00	Muay Thai		Kampssportskolen 5-8 år	Fitness
19:00				
LØRDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
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. 31.08.18

GRATIS PRØVETIMER?
www.kampssporthuset.no