

MANDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
10:00	BoxFit - sekktetime			
11:00			BJJ - Open Mat	Kettlebell
16:00	Åpen matte	Åpen matte	Kampsporthuset Lek 3-5 år	Åpen matte
17:00	Kickboxing ungdom 10-15 år	Kickboxing ungdom Fighterteam	Kampsporthuset 5-8 år	Fitness Tabata
18:00	Kickboxing	Muay Thai Kids 8-10 år	BJJ Foundation alle	Sparring Kvinner
19:00	Boksing nybegynnere		BJJ No GI	Fitness Strength & Cardio
20:00	Boksing videregående	Muay Thai	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	Kampsporthuset 5-8 år	Fitness Kettlebell
18:00	Kickboxing Junior 13-15 år	Fighterteam Boksing, kickboxing	Judo Kids 8-14 år	
19:00			BJJ	Kickboxing nybegynnere
20:00	Muay Thai	MMA alle		Kickboxing videregående
ONSDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
10:00	BoxFit - sirkeltrening			
11:00			BJJ - Open Mat	Kettlebell
17:00	Kickboxing ungdom Fighterteam	Kickboxing ungdom 10-15 år	Kampsporthuset Lek 3-5 år	Fitness
18:00	Muay Thai Kids 8-10 år		BJJ Foundation alle	Kickboxing nybegynnere
19:00	Muay Thai	Boksing nybegynnere	BJJ No GI	Kickboxing videregående
20:00		Boksing Mellomparti	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	Kampsporthuset 5-8 år	Fitness Kettlebell
18:00	Kickboxing Junior 13-15 år	Fighterteam Kickboxing	Judo Kids 8-14 år	Kickboxing nybegynnere
19:00		Sparring Kvinner	BJJ	Krav Maga Kvinner
20:00	Muay Thai	Boksing videregående	MMA	Krav Maga
21:00				
FREDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
17:00		BJJ	Kampsporthuset Lek 3-5 år	
18:00	Muay Thai Sparring		Kampsporthuset 5-8 år	Fitness
BURSDAGSFEIRINGER PÅ KAMPSPORTHUSET				
LØRDAG	RØD	BLÅ	GRØNN	SORT
10:00	BoxFit - sekktetime			
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
Voksne over 15 år
Timer for voksne alle nivå
Voksne over 15 år
Timer for voksne videregående
Fighterteam
Sparring for videregående
Kvinner over 15 år
Timer for kvinner alle nivå
Sparring
Sparring for kvinner

Timeplanen kan endres uten varsel. 15.01.19

**GRATIS PRØVETIMER?**  
[www.kampsporthuset.no](http://www.kampsporthuset.no)