

# KAMPSPORT



Senter

## Timeplan

Vi følger ferieplanen til skolen. Skolefri = stengt

**LUND** Dette betyr at timen går kun på avdeling Lund.  
Når ikke det er spesifisert går timen parallelt på begge plasser

<b>Mandag</b>
<b>BJJ Åpen matte</b> Rulling & egentrening kl 09.00-10.00
<b>Kampsport 123 Junior</b> 8 år -10 år kl 17.00- 17.45
<b>Kampsport 123 Ungd.</b> 10 år -14 år kl 18.00- 18.45
<b>BJJ Basic</b> Blue Belt Requirements kl 17.00-18.00
<b>BJJ Åpen matte</b> Rulling & egentrening kl 18.00-19.00
<b>Kickboksing Nye</b> Voksne + 15 år kl 19.00- 19.45
<b>CrossFight Fitness</b> Voksne + 14 år kl 19.15- 19.45
<b>Kickboksing Videre</b> Voksne + 15 år kl 20.00- 21.00

<b>Tirsdag</b>
<b>Privat-timer</b> kun etter avtale kl 09.15-12.30
<b>Foreldre &amp; barn</b> 4 år -5 år kl 17.00- 17.40
<b>KB- Pads/Teknikk</b> Oransje beltekrav kl 17.00-17.45
<b>Kali Self Defence</b> Voksne + 16 år kl 18.00-19.00
<b>BJJ Åpen matte</b> Rulling & egentrening kl 18.00-19.00
<b>Brasiliansk Jiu Jitsu</b> Voksne + 15 år kl 19.15- 20.45

<b>Onsdag</b>
<b>BJJ Åpen matte</b> Ingen formell instruksjon kl 09.00-10.00
<b>Kampsport 123 Junior</b> 8 år -10 år kl 17.00- 17.45
<b>Kampsport 123 Ungd.</b> 11 år -14 år kl 18.00- 18.45
<b>BJJ Åpen matte</b> Rulling & egentrening kl 17.00-18.00
<b>Kickboksing Nye</b> Voksne + 15 år kl 19.00- 19.45
<b>CrossFight Fitness</b> Voksne + 14 år kl 19.15- 19.45
<b>Kickboksing Videre</b> Voksne + 15 år kl 20.00- 21.00

<b>Torsdag</b>
<b>Privat-timer</b> kun etter avtale kl 09.15-12.30
<b>Foreldre &amp; barn</b> 6 år -7 år kl 17.00- 17.40
<b>Kali Self Defence</b> Voksne + 16 år kl 18.00-19.00
<b>BJJ Åpen matte</b> Rulling & egentrening kl 18.00-19.00
<b>Brasiliansk Jiu Jitsu</b> Voksne + 15 år kl 19.15- 20.45

<b>Lørdag</b>
<b>BJJ Åpen matte</b> Rulling & egentrening kl 10.00- 11.00
<b>Arrangement</b> Etter avtale Kurs & PT-timer

<b>Søndag</b>
<b>Kali Self Defence</b> Åpen matte kl 12.00- 13.00
<b>KB- Konkurrans</b> Lukket klasse kl 17.30-19.00
<b>BJJ Åpen matte</b> Rulling & egentrening kl 17.30-19.00

## Gratis prøveuke

- Vi tar imot nye medlemmer på hver trening hele året.
- Finn ønsket gren
- Ha på rent treningstøy. (ikke singlett eller metal).
- Møt opp **senest** 15 minutter før timen starter.
- Ta av skoene og sett dem i hyllen.
- Ta kontakt med en instruktør og fyll ut sikkerhetskjema.
- Etter treningen får du en informasjons-mappe.