

Kristiansand

KAMPSPORT



Timeplan

Senter

Vi følger ferieplanen til skolen. Skolefri = stengt

Mandag

BJJ Åpen matte
Ingen formell instruksjon
kl 09.00-10.00
Kun på LUND

Kampsport 123 Junior
8 år -10 år
kl 17.00- 17.45

Kampsport 123 Ungd.
11 år -14 år
kl 18.00- 18.45

Kickboksing Nye
Voksne + 15 år
kl 19.00- 19.45

CrossFight Fitness
Voksne + 14 år
kl 19.15- 19.45
Kun på LUND

Kickboksing Videre
Voksne + 15 år
kl 20.00- 21.00

Tirsdag

Privat-timer
kun etter avtale
kl 09.15-12.30

Foreldre & barn
4 år -5 år
kl 17.00- 17.40

Kickboxing-sparring
Gult 2 krav
kl 17.00-17.45

Kali Self Defence
Voksne + 16 år
kl 18.00-19.00

Brasiliansk Jiu Jitsu
Voksne + 15 år
kl 19.15- 20.45

Onsdag

BJJ Åpen matte
Ingen formell instruksjon
kl 09.00-10.00
Kun på LUND

Kampsport 123 Junior
8 år -10 år
kl 17.00- 17.45

Kampsport 123 Ungd.
11 år -14 år
kl 18.00- 18.45

Kickboksing Nye
Voksne + 15 år
kl 19.00- 19.45

CrossFight Fitness
Voksne + 14 år
kl 19.15- 19.45
Kun på LUND

Kickboksing Videre
Voksne + 15 år
kl 20.00- 21.00

Torsdag

Privat-timer
kun etter avtale
kl 09.15-12.30

Foreldre & barn
6 år -7 år
kl 17.00- 17.40

Kali Self Defence
Voksne + 16 år
kl 18.00-19.00

Brasiliansk Jiu Jitsu
Voksne + 15 år
kl 19.15- 20.45

Lørdag

Brasiliansk Jiu Jitsu
Åpen matte **VÅGSBYGD**
kl 10.00- 11.00

Arrangement
Etter avtale

Leirer
PT-timer
Utdrkningslag
Selvforsvarskurs

Søndag

Kickboxing-sparring
Krav Orange belte
kl 17.30-19.00
Kun på LUND

BJJ Åpen matte
Krav trent i 1 måned
kl 17.30-19.00
Kun på LUND

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.