

Kristiansand

KAMPSPORT



Senter

Timeplan

Vi følger ferieplanen til skolen. Skolefri = stengt

Mandag
BJJ Åpen matte Ingen formell instruksjon kl 09.00-10.00 <small>Kun på LUND</small>
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 <small>Kun på LUND</small>
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
KB- Pads/Teknikk Oransje beltekrav kl 17.00-17.45 <small>Kun på LUND</small>
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 <small>Kun på LUND</small>
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 <small>Kun på LUND</small>
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
KB- Konkurransen Lukket klasse kl 17.30-19.00 <small>Kun på LUND</small>
BJJ Åpen matte Krav trent i 1 måned kl 17.30-19.00 <small>Kun på LUND</small>

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.