

MANDAG

1600-1930 ÅPEN MATTE				
1600-1730 ÅPEN MATTE	1730-1830 BOXING + MMA 1 (NYE)	1830-1930 KALI SIKARAN	1930-2030 JIU JITSU	2030-2200 KONKURRANSE KB 3 + MMA 2 (VDG)

Oppdatert 11.04.2012

TIRSDAG

1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 CARDIO KICKBOXING	1830-1915 UNGDOM 11-15 ÅR	1915-1945 ÅPEN MATTE	1945-2100 MMA 1 + 2 SUBMISSION WRESTLING	2015-2030 ÅPEN MATTE	2030-2200 KICKBOXING 3 GRØNT +	2100-2200 ÅPEN MATTE
1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 BARN 7 - 11 ÅR	1830-1915 KICKBOXING 1 NYE + HVITT BELTE	1915-2015 KICKBOXING 2 GULT + ORANGE		MMA 1 + 2 SUBMISSION WRESTLING		KICKBOXING 3 GRØNT +

ONSDAG

1600-1800 ÅPEN MATTE	1800-1900 BRAZILIAN JIU JITSU	1900-2200 ÅPEN MATTE	
1600-1800 ÅPEN MATTE	1800-1900 KALI SIKARAN	1900-2000 JIU JITSU	2000-2130 MMA 1 + 2

TORS DAG

1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 CARDIO KICKBOXING	1830-1915 UNGDOM 11-15 ÅR	1915-1930 ÅPEN MATTE	1930-2100 BRAZILIAN JIU JITSU	2015-2200 ÅPEN MATTE	
1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 BARN 7 - 11 ÅR	1830-1915 KICKBOXING 1 NYE + HVITT BELTE	1915-2015 KICKBOXING 3 GRØNT+		BRAZILIAN JIU JITSU	2100-2200 KICKBOXING 2 GULT + ORANGE

FREDAG

1600-1830 ÅPEN MATTE	1830-2000 BOXING
-------------------------	---------------------

LØRDAG

1400-1600 SPARRING KB 3 + MMA 2 (VDG)

Med forbehold om endringer!