

Timeplan høst 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00 - 07:00 Earlybirds Alle som er våken Stig Speildojo	06:00 - 07:00	06:00 - 07:00 Earlybirds Alle som er våken Stig Speildojo	06:00 - 07:00	06:00 - 07:00		
17:30 - 18:30 Barn - Ungdom Gult - Brunt Egil/Arild M Hoveddojo	17:30 - 18:30 Barn nybegynnere (TOM Gul stripe) Tyr Hoveddojo	17:30-18:30 Barn - Ungdom Gult - Brunt Egil/Mary Hoveddojo	17:30 - 18:30 Barn nybegynnere (TOM Gul stripe) Tove Hoveddojo	18:00 - 19:30 Ungdom - Voksne Alle Yvan Speildojo		12:00-14:00
17:30 - 18:30 Barn - Ungdom Gult - Brunt Egil/Arild M Kumite eller speildojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne Nybegynnere Aslak/Kjetil Speildojo	17:30-18:30 Barn - Ungdom Gult - Brunt Egil/Mary Kumite eller speildojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne Nybegynnere Hiep/Jan Helge Kumitedojo			
17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne Gult - Brunt Trine Kumite eller speildojo	17:30 - 18:30 Kumitedojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne Gult - Brunt Ivar Kumite eller speildojo	17:00-18:00 Voksne WKF Kumite ELITE Morten Speildojo			
18:45-20:00 Ungdom -Voksne Brunt - Sort Ernst Hoveddojo	18:45-20:00 Ungdom -Voksne Brunt - Sort Kai Hoveddojo	18:45-20:00 Ungdom -Voksne Lett kumite kyu-dan Sveinung/Geir Magne Speildojo	18:00 - 19:00 Ungdom Kumite Konkuranse Bettina Speildojo			
19:00-20:00 KEYSI Selvforsvar Viderekommende Tori Speildojo	18:30-20:00 Speildojo	19:00-20:00 KEYSI Selvforsvar Viderekommende Kaare Hoveddojo	18:45-20:00 Ungdom - Voksne Grønt - Sort Einar Hoveddojo			
20:00-21:30 KEYSI Selvforsvar Åpen klasse Tori Speildojo	18:30-20:00 Kumitedojo	20:00-21:30 KEYSI Selvforsvar Åpen klasse Kaare Hoveddojo	18:30 - 20:00 Kumitedojo			

** Siste onsdag i måneden (eller lignende) instruktørtrening