

TIMELISTE VÅR 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06:00 - 07:00 Morgentrening Alle som er våkne Stig Speildojo		06:00 - 07:00 Morgentrening Alle som er våkne Stig Speildojo		06:00 - 07:00 Morgentrening Alle som er våkne Stig Speildojo
17:30 - 18:30 Barn opptil 12 år Gult - Grønt Johnny Hoveddojo	17:30 - 18:30 Barn nybegynnere (og Gul stripe) Lene Hoveddojo	17:30-18:30 Barn - Ungdom Gult - Oransje Mary Hoveddojo	17:30 - 18:30 Barn nybegynnere (og Gul stripe) Tove & Arne Hoveddojo	18:00 - 19:30 Ungdom - Voksne Alle grader Yvan Speildojo
17:30 - 18:30 Barn - Ungdom Grønt-Blått-Brunt Egil Kumitedojo	17:30 - 18:30 Fritrening Alle grader For alle. Kumitedojo	17:30-18:30 Barn - Ungdom Grønt-Blått under 12 år Egil & Helge Kumitedojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne *Nye + mellomparti Hiep & Jan Helge Speildojo	
17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne Orange - Brunt Trine Speildojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne *Nye + mellomparti Aslak Speildojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne Orange - Brunt Ernst Speildojo	17:30 - 18:30 Fritrening Alle grader For alle. Kumitedojo	
18:35 - 19:35 Ungdom Konkurransse-Kumite Bettina Kumitedojo		18:30-19:30 Barn - Ungdom Grønt-Blått-Brunt + 12 år Egil & Helge Hoveddojo		
18:45-19:45 Ungdom -Voksne Brunt - Sort Ivar Hoveddojo	18:45-20:00 Ungdom -Voksne Brunt - Sort Kai Hoveddojo	18:45-19:45 Ungdom-voksne Kumite Bettina & Sveinung Speildojo	18:30-19:45 Ungdom Konkurranssekata Einar & Kjetil Hoveddojo	
20:00-21:30 KEYSI Selvforsvar Alle Tori Speildojo		20:00-21:30 KEYSI Selvforsvar Alle Tori Speildojo		

- *Tirsdag og torsdag: Nybegynnere og de som har trent et halvt år.
- Ungdom og voksne: Ungdom, mellom 14 og 18 år. Voksne fra 18 år