

TIMEPLAN HØST 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	06:00 - 07:00 Earlybirds Alle som er våkne Stig Hoveddojo		06:00 - 07:00 Earlybirds Alle som er våkne Stig Hoveddojo	
17:30 - 18:30 Barn opptil 12 år Gult -> Grønt Johnny Hoveddojo	17:30 - 18:30 Barn nybegynnere (og gul stripe) Mary Hoveddojo	17:30-18:30 Barn - Ungdom Gult - Oransje Lene Hoveddojo	17:30 - 18:30 Barn nybegynnere (og gul stripe) Tove 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 Ungdom - Voksne Fritrening For alle. Kumitedojo	17:30-18:30 Barn Grønt-> Blått -12 år Egil Kumitedojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne *Nye + mellomparti Hiep 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 Oransje -> Brunt Espen Speildojo	17:30 - 18:30 Ungdom - Voksne Fritrening For alle Kumitedojo	
18:35 - 19:35 Ungdom Konkurrans Kumite Bettina Kumitedojo		18:30-19:30 Ungdom Grønt -> Brunt + 12 år Egil Hoveddojo	18:30-19:30 Ungdom - konk-kata Grønt -> Sort Einar Hoveddojo	
18:45-20:00 Ungdom -Voksne Brunt - Sort Ernst Hoveddojo	18:45-20:00 Ungdom -Voksne Brunt - Sort Kai Hoveddojo	18:45-19:45 Ungdom-voksne kumite Bettina eller Sveinung Kumitedojo	19:30 - 20:30 Voksne 4 kyu -> Dan Kjetil Hoveddojo	
20:00-21:30 KEYSI Selvforsvar Alle Tori eller Henning Speildojo		20:00-21:30 KEYSI Selvforsvar Alle Tori eller Henning Speildojo		

*Tirsdag og torsdag: Nybegynnere og de som har trent et halvt år.