



# KENPO

SJÄLVFÖRSVARSSSTUDIO

**ROAD WARRIOR**  
LINEAGE

## Träningstider - Lilla hallen

15 Augusti - 21 December 2022

### Måndag

|               |                                 |           |
|---------------|---------------------------------|-----------|
| 17:00 - 18:00 | Barn orange / violett 10 -12 år | Morgan A. |
| 18:00 - 19:00 | Barn violett grupp 1            | Erika J.  |
| 19:00 - 20:00 | Vuxna basics class (nybörjare)  | Ingmar J. |
| 20:00 - 21:00 | Öppen matta / extra pass        | Dragan Z. |

### Tisdag

|               |                           |           |
|---------------|---------------------------|-----------|
| 17:00 - 18:00 | Barn blå                  | Erika J.  |
| 18:00 - 19:00 | Barn brazilian jiu jitsu  | Almin S.  |
| 19:00 - 20:00 | Vuxna brazilian jiu jitsu | Rikard N. |
| 20:00 - 21:00 | Systema (rysk kampsport)  | Martin L. |

### Onsdag

|               |                                |           |
|---------------|--------------------------------|-----------|
| 17:00 - 18:00 | Barn nyb. / gult 10 - 12 år    | Morgan A. |
| 18:00 - 19:00 | Barn orange 7 - 9 år           | Filip L.  |
| 19:00 - 20:00 | Vuxna basics class (nybörjare) | Ingmar J. |
| 20:00 - 21:00 | Öppen matta / extra pass       | Dragan Z. |

### Torsdag

|               |                             |           |
|---------------|-----------------------------|-----------|
| 17:00 - 18:00 | Barn fighting tävlingsgrupp | Guido F.  |
| 18:00 - 19:00 | Barn brazilian jiu jitsu    | Almin S.  |
| 19:00 - 20:00 | Vuxna brazilian jiu jitsu   | Rikard N. |
| 20:00 - 21:00 | Systema (rysk kampsport)    | Stefan P. |

### Fredag

|               |                      |          |
|---------------|----------------------|----------|
| 17:00 - 18:00 | Barn violett grupp 1 | Erika J. |
| 18:00 - 19:00 | Barn blå             | Erika J. |



# KENPO

SJÄLVFÖRSVARSTUDIO

**ROAD WARRIOR**  
LINEAGE

## Träningsstider - Stora hallen

15 Augusti - 21 December 2022

### Måndag

|               |                         |             |
|---------------|-------------------------|-------------|
| 17:00 - 18:00 | Barn nybörjare 7 - 9 år | Ida F.      |
| 18:00 - 19:00 | Barn gult 7 - 9 år      | Lisa S.     |
| 19:00 - 20:00 | Vuxna gult / orange     | Svetlana T. |
| 20:00 - 21:00 | Vuxna violett / blå     | Ingmar J.   |

### Tisdag

|               |                      |            |
|---------------|----------------------|------------|
| 17:00 - 18:00 | Barn brunt           | Ingmar J.  |
| 18:00 - 19:00 | Barn violett grupp 2 | Andreas K. |
| 19:00 - 20:30 | Vuxna grönt / svart  | Ingmar J.  |

### Onsdag

|               |                         |             |
|---------------|-------------------------|-------------|
| 17:00 - 18:00 | Barn nybörjare 7 - 9 år | Ida F.      |
| 18:00 - 19:00 | Barn gult 7 - 9 år      | Lisa S.     |
| 19:00 - 20:00 | Vuxna gult / orange     | Svetlana T. |
| 20:00 - 21:00 | Vuxna violett / blå     | Ingmar J.   |

### Torsdag

|               |                      |                         |
|---------------|----------------------|-------------------------|
| 16:30 - 17:10 | Small Kenpo Tigers 1 | Madeleine L. Start v.36 |
| 17:20 - 18:00 | Small Kenpo Tigers 2 | Ida F. Start v.36       |
| 18:00 - 19:00 | Barn violett grupp 2 | Andreas K.              |
| 19:00 - 20:30 | Vuxna grönt / svart  | Ingmar J.               |

### Fredag

|               |                      |           |
|---------------|----------------------|-----------|
| 17:00 - 18:00 | Barn orange 7 - 9 år | Filip L.  |
| 18:00 - 19:00 | Barn brunt           | Ingmar J. |

### Lördag

|               |                                  |           |
|---------------|----------------------------------|-----------|
| 11:00 - 12:00 | Barn orange / violett 10 - 12 år | Morgan A. |
| 12:00 - 13:00 | Barn nyb. / gult 10 - 12 år      | Morgan A. |