



# KENPO

SJÄLVFÖRSVARSSSTUDIO

**ROAD WARRIOR**  
LINEAGE

## Träningstider - Lilla hallen

14 augusti - 16 december 2023

### Måndag

17:00 - 18:00	Barn orange / violett 10 -12 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn orange 7 - 9 år	Hugo H.
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	Systema (rysk kampsport)	Martin L.
20:00 - 21:00	Vuxna brazilian jiu jitsu	Rikard N.

### Onsdag

17:00 - 18:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.
18:00 - 19:00	Barn orange 7 - 9 år	Hugo H.
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	Öppen matta för egen träning	
18:00 - 19:00	Barn brazilian jiu jitsu	Almin S.
19:00 - 20:00	Systema (rysk kampsport)	Stefan P.
20:00 - 21:00	Vuxna brazilian jiu jitsu	Rikard N.

### Fredag

17:00 - 18:00	Öppen matta för egen träning	
18:00 - 19:00	Barn blå	Erika J.



# KENPO

SJÄLVFÖRSVARSTUDIO

**ROAD WARRIOR**  
LINEAGE

## Träningsstider - Stora hallen

14 augusti - 16 december 2023

### 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 7 - 9 år	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 7 - 9 år	Andreas K.
19:00 - 20:30	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.

### Fredag

17:00 - 18:00	Barn orange / violett 10 -12 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn brunt	Ingmar J.

### Lördag

11:00 - 12:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.
12:00 - 13:00	Barn/vuxna Fighting grupp	Guido F.