



# KENPO

SJÄLVFÖRSVARSSSTUDIO

**ROAD WARRIOR**  
LINEAGE

## Träningstider A-hallen

8 januari - 15 juni 2024

### Måndag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Ida F.
18:00 - 19:00	Barn orange / violett 7 - 9 år	Arvid K.
19:00 - 20:00	Vuxna basics class (nybörjare)	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna violett / blå	Ingmar J.

### Tisdag

17:00 - 18:00	Barn brunt	Ingmar J.
18:00 - 19:00	Barn brazilian jiu jitsu	Mathias J.
19:00 - 20:00	Vuxna kick- och thaiboxning	Juan-Pablo P.
20:00 - 21:00	Vuxna brazilian jiu jitsu	Rikard N.

### Onsdag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Ida F.
18:00 - 19:00	Barn orange / violett 7 - 9 år	Arvid K.
19:00 - 20:00	Vuxna basics class (nybörjare)	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna violett / blå	Ingmar J.

### Torsdag

17:20 - 18:00	Small Kenpo Tigers	Erika J. Start v.6
18:00 - 19:00	Barn orange 7 - 9 år	Andreas K.
19:00 - 20:00	Vuxna kick- och thaiboxning	Juan-Pablo 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 brunt	Ingmar J.

### Lördag

11:00 - 12:00	Europeisk svärdkonst	Alexander N.
16:00 - 17:00	Ungdomar brazilian jiu jitsu	Almin S.

### Söndag

19:00 - 20:00	Vuxna kick- och thaiboxning	Juan-Pablo P.
---------------	-----------------------------	---------------



# KENPO

SJÄLVFÖRSVARSTUDIO

**ROAD WARRIOR**  
LINEAGE

## Träningsstider B-hallen

8 januari - 15 juni 2024

### Måndag

17:00 - 18:00	Barn orange / violett 10 -12 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn gult 7 - 9 år	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna gult / orange	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta/extra pass	Dragan Z.

### Tisdag

17:00 - 18:00	Barn blå	Milo K.
18:00 - 19:00	Barn orange 7 - 9 år	Andreas K.
19:00 - 20:30	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.
20:30 - 21:30	Systema (rysk kampsport)	Martin L.

### Onsdag

17:00 - 18:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.
18:00 - 19:00	Barn gult 7 - 9 år	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna gult / orange	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Öppen matta / extra pass	Dragan Z.

### Torsdag

17:00 - 18:00	Barn brazilian jiu jitsu	Mathias J.
18:00 - 19:00	Ungdomar brazilian jiu jitsu	Almin S.
19:00 - 20:30	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.
20:30 - 21:30	Systema (rysk kampsport)	Stefan P.

### Fredag

17:00 - 18:00	Barn orange / violett 10 -12 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn blå	Milo K.

### Lördag

10:00 - 11:00	Självförsvarskurs för alla	Morgan A. Start v.6
11:00 - 12:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.