



KENPO

SJÄLVFÖRSVARSSSTUDIO

ROAD WARRIOR
LINEAGE

Träningsstider A-hallen

12 augusti - 21 december 2024

Måndag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn gult 7 - 9 år	Caroline S.
19:00 - 20:00	Vuxna gult / orange	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Dragan Z.

Tisdag

17:00 - 18:00	Öppen matta	Arvid K.
18:00 - 19:00	Barn brazilian jiu jitsu	Mathias J.
19:00 - 20:00	Vuxna brazilian jiu jitsu	Rikard N.
20:00 - 21:00	Vuxna kickboxning grupp 1	Juan-Pablo P.

Onsdag

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

Torsdag

17:20 - 18:00	Small Kenpo Tigers	Ani C.	Start v.36
18:00 - 19:00	Barn brazilian Jiu jitsu	Mathias J.	
19:00 - 20:00	Vuxna brazilian jiu jitsu	Rikard N.	
20:00 - 21:00	Vuxna kickboxning grupp 1	Eirik T.	

Fredag

17:00 - 18:00	Barn gult 7 - 9 år	Caroline S.
---------------	--------------------	-------------

Lördag

12:00 - 13:00	Europeisk svärdkonst	Alexander N.
13:00 - 14:00	Kickboxning tävlingsgrupp	Eirik T.

Söndag

16:00 - 17:00	Ungd. Brazilian Jiu jitsu	Almin S.
19:00 - 20:00	Vuxna kickboxning / muay thai	Juan-Pablo P.



KENPO

SJÄLVFÖRSVARSTUDIO

ROAD WARRIOR
LINEAGE

Tränings­tider B-hallen

12 augusti - 21 december 2024

Måndag

17:00 - 18:00	Barn orange 7- 9 år	Ville K.
18:00 - 19:00	Barn orange / violett	Erika J.
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 blå / brunt	Ingmar J.
18:00 - 19:00	Vuxna systema	Stefan P.
19:00 - 20:00	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna kickboxning / grupp 2	Casper H.

Onsdag

17:00 - 18:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.
18:00 - 19:00	Barn orange / violett	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna basics class (nybörjare)	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna violett / blå	Ingmar J.

Torsdag

17:00 - 18:00	Barn blå / brunt	Ingmar J.
18:00 - 19:00	Vuxna systema	Stefan P.
19:00 - 20:00	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna kickboxning grupp 2	Casper H.

Fredag

17:00 - 18:00	Öppen matta	Milo K.
---------------	-------------	---------

Lördag

10:00 - 11:00	Självförsvarskurs för kvinnor	Morgan A.	Start v.36
11:00 - 12:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.	