



KENPO

SJÄLVFÖRSVARSSSTUDIO

ROAD WARRIOR
LINEAGE

Träningsstider A-hallen

12 augusti - 22 december 2024

Måndag

| | | |
|---------------|-------------------------|-----------|
| 17:00 - 18:00 | Barn nybörjare 7 - 9 år | Erika J. |
| 18:00 - 19:00 | Barn gult 7 - 9 år | Lexus F. |
| 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 | Lexus F. |
|---------------|--------------------|----------|

Lördag

| | | |
|---------------|------------------------------------|--------------|
| 12:00 - 13:00 | Europeisk svärdskonst | Alexander N. |
| 13:00 - 14:00 | Kickboxning tävlingsgrupp | Casper H. |
| 16:00 - 17:00 | Ungd. Brazilian Jiu Jitsu 14-18 år | Almin S. |

Söndag

| | | |
|---------------|---------------------------|---------------|
| 19:00 - 20:00 | Vuxna kickboxning grupp 1 | Juan-Pablo P. |
|---------------|---------------------------|---------------|



KENPO

SJÄLVFÖRSVARSTUDIO

ROAD WARRIOR
LINEAGE

Träningsstider B-hallen

12 augusti - 22 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 | Djuliano M. |

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. | |

Söndag

| | | |
|---------------|---------------------------|-------------|
| 19:00 - 20:00 | Vuxna kickboxning grupp 2 | Djuliano M. |
|---------------|---------------------------|-------------|