

Treningstider Høsten 2022					
TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1700-1730	Barn Hvitt 17:00 – 18:00		Barn Gult 17:00 – 18:00		
1730-1800		Rødt 17:30 – 19:00		Rødt 17:30 – 19:00	
1800-1830	Barn Grønt 18:00 – 19:00				Barn Grønt 18:00 – 19:00
1830-1900					
1900-1930	Sparringstrening 19:00 – 20:00	Blått 19:00 – 20:30	Sparringstrening 19:00 – 20:00	Blått 19:00 – 20:30	Fritrening 19.30 – 21.00
1930-2000					
2000-2030	Ungdom/Voksen Hvitt til Grønt 20:00 – 21:30	Sort 20:30 – 22:00	Ungdom/Voksen Hvitt til Grønt 20:00 – 21:30	Sort 20:30 – 22:00	
2030-2100					
2100-2130					
2130-2200					
2200-2230					

BARN: går på barneskole – **UNGDOM:** går på ungdomsskolen og til og med 17 år – **VOKSEN:** 18 år og eldre
SPARRINGSTRENINGER OG FRITRENINGER: ungdom/voksne alle grader + barn blått og oppover