

Treningstider høst 2020



Bjørnsletta flerbrukshall

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	1600-1650 Mandager	Nybegynnere	Magnus Vegard Nilsen	Nybegynnere - videregående
Ungdom og voksne 12+ år	Mandager kl 1800-1930	Nybegynnere videregående	Magnus Vegard Nilsen	Nybegynner, hvitt, gult, grønt, blått, og rødt belte
Voksne - 16 år og oppover	Mandager kl 1930-2100	Ungdom og voksne 12+ år	Master Hallgeir Betele	Rødt og Sort belte
Barn 7-12 år	Tirsdager kl 1700-1800	Pensum	Syver Aas Bakke	Nybegynnere, hvitt og gult belte
Barn - ungdom 7-16 år	Tirsdager kl 1800-1930	Pensum	Syver Aas Bakke	Grønt og blått belte
Ungdom og voksne	Tirsdag kl 1930-2100	Pensum	J.P Hamang . Christian Semb	Rødt belte
Barn 7-12 år	Onsdager 1800-1900	Frisparring	Arne Martin Vik Thomas Heyeraas	Alle grader, fri sparring med sparringsvest
Ungdom 13-19 år	Onsdager 1900-2000	Frisparring	Arne Martin Vik Thomas Heyeraas	Alle grader, fri sparring uten vest
Voksne fra 20 år	Onsdager 2000-2130	Pensum	Arne Martin Vik Thomas Heyeraas	Alle grader, sparringsteknikk på target og mønster/pensum
Voksne - 16 år og oppover	Torsdager kl 1930-2100	Pensum	Master Hallgeir Betele	Nybegynnere - fra gult belte og oppover

Huseby Skole, gymsal

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	Tirsdag 1800-1900	Pensum for barn	Stian Omli	Nybegynnere -hvitt belte
Barn 7-12 år	Tirsdag 1900-2000	Pensum for barn	Stian Omli	Gult belte
Barn 7-12 år	Torsdag kl 1800-1845	Pensum for barn	Sebastian Sønsteby	Nybegynnere -hvitt belte
Barn 7-12 år	Torsdag kl 1845-1930	Pensum	Sebastian Sønsteby	Gult belte
Barn og ungdom	Torsdag kl 1930-2030	Pensum	Sebastian Sønsteby	Grønt og blått belte

Sagene Skole, gymsal, oppstart når avtale med skolen foreligger

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	Torsdager 1800-1900	Pensum for barn	Tom Olsen Geir Simonsen	Nybegynnere -hvitt, gult belte
Barn 7-12 år	Torsdager 1900-2000	Pensum for barn	Tom Olsen Geir Simonsen	Grønt, blått og rødt belte, kl 2000-2030 kun for rødt belte

Treningstider høst 2020

Majorstua skole Oppstart i september 2020, avventer skolen

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	Mandag kl 1700-1800	Pensum	Torstein H Hreggvidsson	Nybegynnere - hvitt, gult og grønt belte

Vulkan

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Studenter	Torsdager kl 1930-2100	Pensum	Martin Nilsen	Nybegynnere