

TRÄNINGSTIDER, 2012

BODY MIND SPIRIT.

極真

MÅNDAG	18.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Blå-Svart Nybörjare, vår 2012	Sensei Andreas Sempai Håkan
TISDAG	18.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Orange Blå-Svart	Kalle/Adam Sempai Germund/Sempai Torbjörn H.
ONSDAG	17.00 - 18.00 18.00 - 19.00 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	Mon-grader forts. Barn nybörjare (8-10 år), vår 2012 Ungdom nybörjare (11-14 år), vår 2012 Alla grader. Udda veckor, lätt sparring (Kalle). Jämna veckor, avancerad kata (Sensei Martin/Andreas)	Sempai Torbjörn H. Ricardo Ricardo
TORSDAG	18.00 - 19.30 19.30 - 21.00	Nybörjare, vår 2012 Orange-Svart	Rebecca Sempai Torbjörn G.
FREDAG	18.00 - 19.00	Orange-Svart	Sensei Martin
LÖRDAG	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 12.00 - 13.00	Barnträning (8-10 år), vit-orange Barnträning (8-10 år), blå-gul Ungdom (11-14 år), alla grader	Daniel Daniel Daniel

SÖNDAG


Kyokushin
Uppsala
sweden