



Timeplan fra 3. Januar 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
17.45-18.30 Ulv	17.30-18.00 Selvforsvar	17.45-18.30 Ulv	17.15—18.00 deltest
17.45-18.45 *Junior 1 Foreldreklasse i egen sal	18.00-19.30 Poomsae 1+2	17.45-18.45 *Junior 1 Foreldreklasse i egen sal	1745-18.45 *Junior 1+2
18.30-19.30 *Junior 2	19.30-20.30 Kickpad/sparring	18.30-19.30 *Junior 2	1845-20.15 *Ung/voksen
18.45-20.15 *Ung/voksen		19.30-20.30 **Dan/Poom	

Ulv	:Barn 5-7 år
Junior 1	:Barn 8-12 år Hvitt belte t.o.m. Grønn stripe
Junior 2	:Barn 8-12 år Grønt belte + alle over
Ungdom/Voksne	:13 år og over Alle belter (Cup og DAN/POOM)
Dan/Poom	: Instruktør/Assistent obligatorisk oppmøte minimum to ganger pr. måned
*Ulike uker	:Poomsae/grunnteknikk
*Like uker	:Kickpad/Sparring
**Ulike uker	:Kickpad/Sparring
**Like uker	:Poomsae/grunnteknikk

Treningsapparater er tilgjengelig for foreldre med barn som trener Taekwondo, voksne over 18 år og ungdom over 16 år med skriftlig tillatelse fra foresatte. Trening på eget ansvar i styrkeapparater.