



Timeplan fra 20. Januar 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag
17.45-18.30 Ulv	17.30-18.00 Selvforsvar	17.45-18.30 Ulv		13.00-14.00 *Alle klasser
17.45-18.45 *Junior 1	18.00-19.00 **Lavgradert 10 cup til 4 cup	17.45-18.45 *Junior 1	17.45-18.45 *Junior 1+2	
18.30-19.30 *Junior 2	19.00-20.15 Kamptrening	18.45-19.45 **Høygradert 3 cup til Dan/Poom	18.30-20.00 *Senior	
18.45-20.15 *Senior				

Ulv	:Barn 5-7 år
Junior 1	:Barn 8-12 år Hvitt belte t.o.m. Gult
Junior 2	:Barn 8-12 år Grøn stripe t.o.m. Poom
Senior	:13 år og over Alle belter (Cup og DAN/POOM)
Høygradert	: Rød stripe - Poom/Dan- Instruktører obligatorisk oppmøte minimum to ganger pr.måned
*Ulike uker	:Poomsae/grunnteknikk
*Like uker	:Kamptrening
**Alle uker	:Poomsae/grunnteknikk/Selvforsvar

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.

NB! Hvis ved tilfeller oppsatte timer ikke passer iht belte så spør Master eller instruktør for å finne en løsning.