|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Lørdag |
| 17.45-18.30 Ulv  | 17.30-18.00Selvforsvar | 17.45-18.30Ulv |  | 13.00-14.00\*Alle klasser |
| 17.45-18.45 \*Junior 1 | 18.00-19.00\*\*Poomsae I10. cup t.o.m. 2. Cup | 17.45-18.45 \*Junior 1 | 1745-18.45\*Junior 1+2 |  |
|  18.30-19.30 \*Junior 2  | 19.00-20.15Kickpad/Sparring | 18.45-19.45 \*\*Poomsae II6. cup t.o.m. 1.cup | 18.30-20.00\*Senior |  |
|  18.45-20.15 \*Senior |  | 19.45-20.45\*Master Class | 20.00-20.45Master ClassAvansert selvforsvar/spark |  |



Timeplan fra 20. august 2019

Ulv :Barn 5-7 år

Junior 1 :Barn 7-12 år Hvitt belte t.o.m. Gult

Junior 2 :Barn 7-12 år Grøn stripe t.o.m. Poom

Senior :13 år og over Alle belter (Cup og DAN/POOM) hvis annet ikke er beskrevet

Master Class :Sort belte- 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.