



Timeplan fra 6. januar 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag
17.45-18.30 Ulv	17.30-18.00 Selvforsvar	17.45-18.30 Ulv		
17.45-18.45 *Junior 1	18.00-19.00 **Poomsae I 10. cup t.o.m. 2. Cup	17.45-18.45 *Junior 1	1745-18.45 *Junior 1+2	
18.30-19.30 *Junior 2	19.00-20.15 Kickpad/Sparring	18.45-19.45 **Poomsae II 6. cup t.o.m. 1.cup	18.30-20.00 *Senior	
18.45-20.15 *Senior		18.45-19.45 **Master Class		

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.