



Timeplan fra 2. november 2020 – Midlertidig
***Med gjeldende COVID-19 restriksjoner og tiltak.**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
17.30-17.55 Ulv	17.30-18.15 Felles klasse	17.30-17.55 Ulv	17.45-18.15 Junior
18.10-18.40 Junior		18.10-18.40 Junior	18.30-19.15 Senior
19.00-19.45 Senior		19.00-20.00 Master Class	

***HUSK:**

- 20/1 regelen; maks 20 personer i samme rom med 1 til 2 meters avstand, klassen splittes til flere saler ved behov når 1-2 meter ikke kan overholdes
- Kom ferdig byttet til trening – vi trener kun barbeint- ikke med sokker eller sko da vi vil desinfisere under beinene også.
- Toalett og garderobe skal ikke brukes av medlemmer
- Foreldre og foresatte skal vente ute slik at vi holder 20/1 regelen
- Unnlatt å ta på ting som dørkarmen, dørhåndtak, vegger etc
- Master Knut står i døren og tar dere imot for desinfisering av hender, føtter etc. og for registrering av hver enkelt inn til timen.
- Husk å fylle drikkeflaske før dere kommer til trening.

Timelisten vil bli utvidet ved økning av aktivitet og kommende lemping av COVID-19 restriksjoner.

Ulv :Barn 5-7 år
 Junior :Barn 7-12 år Hvitt belte t.o.m. Poom
 Senior :13 år og over Alle belter (Cup og DAN/POOM) hvis annet ikke er beskrevet
 Alle uker :Poomsae/grunnteknikk/kampteknikker uten motstander/Selvforvar uten motstander

Treningsapparater er ikke tilgjengelige pga COVID-19 restriksjoner, vennligst respekter dette.

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