



## Träningsstider våren 2017

### Fortsättningsgrupper

#### Karate barngrupp fortsättning

Måndag	17:00 – 18:00 (Orange bälte och orange bälte med streck)
Tisdag	17:00 – 18:00 (Blått bälte och uppåt)
Onsdag	17:00 – 18:00 (Alla grader)
Torsdag	17:00 – 18:00 (blått bälte tillsammans med vuxengruppen)

#### Karate vuxengrupp fortsättning (15 år och äldre)

Måndag	18:00 – 19:20
Onsdag	18:00 – 19:20
Torsdag	17:00 – 18:00 (tillsammans med barngruppen blått bälte och högre)
Torsdag	18:00 – 19:20
Fredag	17:30 – 18:30

### Nybjörjargrupper

#### Karate barngrupp nybörjare (8-14 år) börjar v.5 (lördag 4 februari)

Lördag	09:45 – 11:00
--------	---------------

#### Karate vuxengrupp nybörjare (15 år och äldre) börjar v.5 (måndag 30 januari)

Måndag	18:00 – 19:20
Onsdag	18:00 – 19:20

### Fyspass

#### K-Box, Cirkelfys, Maxpass och Träna till 1000

Måndag	19:30 – 20:30 (K-Box)
Onsdag	19:30 – 20:30 (Cirkelfys)
Fredag	16:30 – 17:30 (Maxpass)
Söndag	10:00 – 11:00 (Träna till 1000)

Välkomna!