



SCHEMA

TYRESÖ KAMPSPORT

KICKBOXNING		TID	INFO
TISDAG	BARN NIVÅ 2	17.00-17.50	HÄR TRÄNAR BARN 10-12 ÅR DENNA GRUPP HAR TRÄNING TVÅ GGR I VECKAN
TISDAG	TJEJ NYB/FORTS VUXNA NYB/FORTS VUXNA AVC	18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	VUXENGRUPPER (FR 13 ÅR) HAR MÖJLIGHET TILL TRÄNING TRE GGR I VECKAN
TORS DAG	BARN NIVÅ 1	17.00-17.50	HÄR TRÄNAR BARN 7-9 ÅR DENNA GRUPP HAR TRÄNING TVÅ GGR I VECKAN
TORS DAG	VUXNA AVC TJEJ NYB/FORTS VUXNA NYB/FORTS	18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	VUXENGRUPPER (FR 13 ÅR) HAR MÖJLIGHET TILL TRÄNING TRE GGR I VECKAN
FREDAG	TÄVLINGSGRUPPEN	18.00-19.00	VUXENGRUPPER (FR 13 ÅR) HÄR TRÄNAR DOM SOM VILL TÄVLA ELLER ÄR AVANCERADE
SÖNDAG	BARN/NIVÅ 1 BARN/NIVÅ 2 FYS & TEKNIK** SPARRING **	12.00-12.50 13.00-13.50 14.00-15.00 15.00-15.30	**HÄR TRÄNAR VUXNA (FR 13 ÅR) FRÅN ALLA GRUPPER NYB/FORTS/AVC. DIREKT EFTER KÖR VI SPARRINGSTRÄNING FÖR ALLA SOM VILL PROVA PÅ(VISS UTRUSTNING KRÄVS)