



# SCHEMA

## TYRESÖ KAMPSPORT



<p><b>BARN NIVÅ 1</b> 7 - 9 år</p> <p>TORSDAG 17.00 - 17.50</p> <p>SÖNDAG 12.00 - 12.50</p>	<p><b>BARN NIVÅ 2</b> 10 - 12 år</p> <p>TISDAG 17.00 - 17.50</p> <p>SÖNDAG 13.00 - 13.50</p>
<p><b>TJEJGRUPP</b> Alla nivåer fr 13år</p> <p>TISDAG 18.00 - 19.00</p> <p>TORSDAG 19.00 - 20.00</p> <p>Här tränar tjejer från 13 år tillsammans ovsett kunskapsnivå. Kvinnliga instruktörer.</p>	<p><b>VUXNA NYB/FORTS</b></p> <p>TISDAG 19.00 - 20.00</p> <p>TORSDAG 20.00 - 21.00</p>
<p><b>VUXNA AVANCERADE</b></p> <p>TISDAG 20.00 - 21.00</p> <p>TORSDAG 18.00 - 19.00</p>	<p><b>PUNCHFLOW</b> Alla nivåer från 13 år</p> <p>TORSDAG 19.00 - 20.00</p> <p>SÖNDAG 15.30 - 16.30</p> <p>På PunchFlow passen tränar vi endast slag utan sparktekniker. Boxningsinspirerade pass. Passar alla.</p>
<p><b>TÄVLINGSGRUPP</b></p> <p>FREDAG 18.00 - 19.00</p>	<p><b>FYS/TEKNIK</b> Alla grupper från 13 år</p> <p>SÖNDAG 14.00 - 15.30</p> <p>På Fys&amp;Teknik passen anpassar vi träningen så att alla kickboxare oavsett nivå ska kunna gå. Passar alla förutom dom som endast går på PunchFlow passen.</p>