



HØST 2019

KAMPSPORTHUSET

-TRENING OG HELSE FOR ALLE

MANDAG	SORT 1	SORT 2	GRØNN	RØD	YOGA
09:00	BoxFit - sekketime				
11:00	Åpen matte		BJJ - Open Mat	Kettlebell	Fysio Nivå 1
16:00	Åpen matte		KSS - 3-5 år		Fysio Nivå 1
17:00	Kickboxing 10-13		KSS - 5-8 år	Fitness	Fysio Nivå 3
18:00	Kickboxing	MMA	BJJ Foundation	Thai Kids	
19:00	Boksing	Muay Thai	No-GI & BJJ Drills	Fitness	Kettlebell
20:00	Boksing videregående			Krav Maga	Jeet Kune-Do
TIRSDAG	SORT 1	SORT 2	GRØNN	RØD	YOGA
11:00	Muay Thai - Open Mat		BJJ		Åpen matte
17:00	Kickboxing Kids	BJJ Kids	KSS - 5-8 år	Fitness	
18:00	Kickboxing 13-15	Fighterteam sparring	Judo Kids	BJJ Foundation	
19:00	Muay Thai	MMA	BJJ	Kickboxing	
20:00				Kickboxing	
ONSDAG	SORT 1	SORT 2	GRØNN	RØD	YOGA
09:00	BoxFit - sekketime				
11:00			BJJ - Open Mat		Kettlebell
14:00					Fysio Nivå 2
17:00	Kickboxing 10-13	Fitness	KSS - 3-5 år		Åpen matte
18:00		Thai Kids	BJJ Foundation	Kickboxing	
19:00	Muay Thai	Boksing	No-GI & BJJ Drills	Boksing kvinner	
20:00		Boksing mellomparti		Jeet Kune-Do	
TORSDAG	SORT 1	SORT 2	GRØNN	RØD	
06:00	Kickboxing - sparketeknikker				Åpen matte
11:00	Muay Thai - Open Mat		BJJ		
17:00	BJJ Kids	Kickboxing Kids	KSS - 5-8 år	Fitness	
18:00	Kickboxing 13-15	Fighterteam Kickboxing	Judo Kids	Kickboxing	
19:00	Muay Thai	Boksing videregående	BJJ	Krav Maga	
20:00			MMA	Krav Maga	
FREDAG	SORT 1	SORT 2	GRØNN	RØD	
17:00		BJJ			Åpen matte
18:00	Muay Thai		KSS 5-8 år	Fitness	
19:00					
LØRDAG	SORT 1	SORT 2	GRØNN	RØD	YOGA
10:00	BoxFit - sekketime				Åpen matte
11:00	Fighterteam Kids/teens	Fighterteam Kickboxing	BJJ	Fighterteam Muay Thai	
12:00					
23:00	VI FEIRER BURSDEGER, LASERTAG, EVENTER, UTDRIKKINGSLAG LØRDAGER OG SØNDAGER				

Hvilke timer passer for hvem?

Åpen matte
Barn 3-10 år
Timer for barn i alder 3-10 år
Ungdom 10-15 år
Timer for ungdom i alder 10-15 år
Kvinner over 15 år
Timer for kvinner alle nivå
Voksne over 15 år
Timer for voksne alle nivå
Voksne over 15 år
Timer for voksne videregående
Fighterteam
Sparring for videregående
Timebestilling
Timer for de med klippekort

Timeplanen kan endres uten varsel. 15.09.19

GRATIS PRØVETIMER?
www.kampsporthuset.no