

# TRENINGS-TIDER

01.01.2021



Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tid							
17:00-18:00					Felles Tiger+ Junior	Åpen trening 09-11 opp til 20 år	
18:00-19:00			Junior 8-12 år		Taekwondo 12-20 år		
18:00- 19:00	Tiger 6-7 år Til 18:50				Taekwondo Voksne over 20		
19:00- 19:55	Taekwondo 12-20 år		Taekwondo 12-20 år				
19:30- 21:00		KI Team		Hapkido			
20:00- 21:00	Hapkido		Taekwondo Voksne over 20				

Dojang er åpen ca 10 min før trening. HUSK: Voksne over 20 år kan IKKE bruke garderobes, og husk ren Dubok eller Gi.