

| Sal 1 Bergen Vest                        |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Mandag                                   | Tirsdag                                  | Onsdag                                   | Torsdag                                  |
| <b>Kick Nye Voksne</b><br>17:00-17:45    | <b>KJ Barn Nye/Mellom</b><br>17:00-17:45 | <b>Kick Nye Voksne</b><br>17:00-17:45    | <b>KJ Barn Nye/Mellom</b><br>17:00-17:45 |
| <b>Kick Ungdom</b><br>17:45-18:30        | <b>KJ Barn Videre</b><br>17:45-18:30     | <b>Kick Ungdom</b><br>17:45-18:30        | <b>KJ Barn Videre</b><br>17:45-18:30     |
| <b>Kick Mellom Voksen</b><br>18:30-19:15 | <b>KJ Ung Nye/Mellom</b><br>18:30-19:15  | <b>Kick Mellom Voksen</b><br>18:30-19:15 | <b>KJ Ung Nye/Mellom</b><br>18:30-19:15  |
| <b>Kick Videre Voksen</b><br>19:15-20:15 | <b>KJ Ung Videre</b><br>19:15-20:00      | <b>Kick Videre Voksen</b><br>19:15-20:15 | <b>KJ Ung Videre</b><br>19:15-20:00      |
| <b>Kenjutsu</b><br>20:15-21:15           | <b>Ju-Jutsu Voksen</b><br>20:00-21:15    | <b>Kenjutsu</b><br>20:15-21:15           | <b>Ju-Jutsu Voksen</b><br>20:00-21:15    |

| Sal 2 Bergen Vest                    |   |
|--------------------------------------|---|
| Mandag                               | Onsdag                                  |
| <b>Krav Maga Nye</b><br>19:00-20:00  | <b>Krav Maga Kvinner</b><br>18:00-19:00 |
| <b>Krav Maga P1 -</b><br>20:00-21:15 | <b>Krav Maga Nye</b><br>19:00-20:00     |
|                                      | <b>Krav Maga P1 -</b><br>20:00-21:15    |

|  |
|--|
| <b>Krav Kids, barn 5-10 år</b>                     |
| <b>Krav Teens, ungdom 11-15 år</b>                 |
| <b>Krav Maga, KUN Kvinner +16 år</b>               |
| <b>Krav Maga Voksen, nye fra 16 år</b>             |
| <b>Krav Maga Voksen, fra P1 +16 år</b>             |
| <b>Kick Voksen Nye, + 16 år</b>                    |
| <b>Kick Ungdom, alle 12-15 år</b>                  |
| <b>Kick Voksen Mellom, gult - blått belte</b>      |
| <b>Kick Voksen Videre, lilla belte og høyere</b>   |
| <b>Kenjutsu, voksen + 16år</b>                     |
| <b>Karate-Jutsu Barn, nye og mellom, 6-10 år</b>   |
| <b>Karate-Jutsu Barn, videregående, 6-10 år</b>    |
| <b>Karate-Jutsu Ung, nye &amp; mellom 11-15 år</b> |
| <b>Karate-Jutsu Ung, videregående 11-15 år</b>     |
| <b>Ju-Jutsu Voksen, alle +16 år</b>                |
| <b>Kettlebells, voksen +16 år</b>                  |

| Sal 3 Bergen Vest                      |  |  |
|--|--|--|
| Mandag & Onsdag                        | Tirsdag & Torsdag                      | Fredag                                   |
| <b>Kettlebell gr. 1</b><br>19:00-20:00 | <b>Kettlebell gr. 2</b><br>19:00-20:00 | <b>Kettlebell felles*</b><br>18:00-19:00 |

\* Etter avtale

| Nordneshallen                    |                                      |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Mandag                           | Tirsdag                              | Onsdag                           | Torsdag                              |
| <b>Krav Kids</b><br>17:15-18:00  | <b>Krav Maga Nye</b><br>19:30-20:30  | <b>Krav Kids</b><br>17:15-18:00  | <b>Krav Maga Nye</b><br>19:30-20:30  |
| <b>Krav Teens</b><br>18:00-19:00 | <b>Krav Maga P1 -</b><br>20:30-21:45 | <b>Krav Teens</b><br>18:00-19:00 | <b>Krav Maga P1 -</b><br>20:30-21:45 |

Følg med på Facebook hver uke for evt. endringer og ekstraøkter