

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

Sal 2 Bergen Vest	
Mandag	Onsdag
Krav Maga Nye 18:00-19:00	Krav Maga Nye 18:00-19:00
Krav Maga P1 + 19:00-20:15	Krav Maga P1 + 19:00-20:15
Krav Maga alle 20:15-21:15	Krav Maga P5 + 20:15-21:15

Sal 3 Bergen Vest		
Mandag & Onsdag	Tirsdag & Torsdag	Fredag
Kettlebell gr. 1 19:00-20:00	Kettlebell gr. 2 19:00-20:00	Kettlebell felles* 18:00-19:00

* Etter avtale

Nordneshallen			
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Krav Kids 17:15-18:00	Krav Maga Nye 19:30-20:30	Krav Kids 17:15-18:00	Krav Maga Nye 19:30-20:30
Krav Teens 18:00-19:00	Krav Maga P1 - 20:30-21:45	Krav Teens 18:00-19:00	Krav Maga P1 - 20:30-21:45

Krav Kids, barn 5-10 år
Krav Teens, ungdom 11-15 år
Krav Maga, KUN Kvinner +16 år
Krav Maga Voksen, nye fra 16 år
Krav Maga Voksen, fra P1 +16 år
Krav Maga Voksen, fra P5 +16 år
Krav Maga alle voksne, teknikkparti
Kick Voksen Nye, + 16 år
Kick Ungdom, alle 12-15 år
Kick Voksen Mellom, gult - blått belte
Kick Voksen Videre, lilla belte og høyere
Kenjutsu, voksen + 16år
Karate-Jutsu Barn, nye og mellom, 6-10 år
Karate-Jutsu Barn, videregående, 6-10 år
Karate-Jutsu Ung, nye & mellom 11-15 år
Karate-Jutsu Ung, videregående 11-15 år
Ju-Jutsu Voksen, alle +16 år
Kettlebell, voksen +16 år

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