



# TIMEPLAN

Gjelder fra 04.09.2017



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Åpningstider * 09:00 - 14:30 14:30 - 22:00	Åpningstider * 09:00 - 14:30 14:30 - 22:00	Åpningstider * 09:00 - 14:30 14:30 - 22:00	Åpningstider * 09:00 - 14:30 14:30 - 22:00	Åpningstider * 09:00 - 14:30 14:30 - 20:00	Åpningstider * 12:00 - 15:00	Åpningstider * 12:00 - 15:00
18:00 - 19:10 Kickboksing/K1 Nybegynner Sal 1	16:45 - 17:55 Thaiboksing Ungdom (11-14år) Sal 1	07:00 - 08:30 ** Thaiboksing Samlet Sal 1	16:45 - 17:55 Thaiboksing Ungdom (11-14år) Sal 1	07:00 - 08:30 ** Thaiboksing Samlet Sal 1	12:00 - 15:00 Åpen Matte Begge saler	12:00 - 15:00 Åpen Matte Begge saler
18:00 - 19:25 Boksing Nybegynner Sal U.etg	18:00 - 19:10 Thaiboksing Nybegynner Sal 1	18:00 - 19:10 Kickboksing/K1 Nybegynner Sal 1	18:00 - 19:10 Thaiboksing Nybegynner Sal 1	18:00 - 20:00 Sparring Samlet Sal 1		
19:15 - 20:30 Brasiliansk Jiu-Jitsu Nybegynner Sal 1	18:00 - 19:15 Diplomboksing Ungdom (7-14år) Sal U.etg	18:00 - 19:25 Boksing Nybegynner Sal U.etg	18:00 - 20:00 Boksing Videregående Sal U.etg	18:00 - 20:00 Sparring Samlet Sal U.etg		
19:30 - 21:30 Boksing Videregående Sal U.etg	19:15 - 20:45 Thaiboksing Videregående Sal 1	19:15 - 20:30 Brasiliansk Jiu-Jitsu Nybegynner Sal 1	19:15 - 20:45 Thaiboksing Videregående Sal 1			
		19:30 - 21:30 Boksing Videregående Sal U.etg	20:00 - 21:30 Boksing Senior Sal U.etg			

\* = **Åpen Matte**: Det er Åpen Matte under hele senterets åpningstid når det ikke forekommer gruppetimer

\*\* = **Morgentimer**: Onsdager og fredager et det Thaiboksing kl 07:00. Timen er åpen for alle medlemmer! Må avtales dagen før, senest innen kl 22:00, enten i Facebookgruppen "Nak Muay Kampsportsenter" eller per SMS til 95709070. Minimum 4 stk må gi beskjed for at treningen holdes.