

Timeplan for Trondheim Kampsportakademi

| Mandag | | Tirsdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | | Lørdag | Søndag |
|---|--|--|---|--|---|--|---|---|--|---|--|
| K1-Kickboksing 17:30-19:00 | Krav Maga Grunnkurs 18:00-19:30 | BJJ drill-class (gi/nogi) Alle medlemmer 16:30-18:00 | | BJJ (gi) Videregående 17:00-19:00 | MMA (nogi) Videregående 16:30-18:00 | BJJ (nogi) Videregående 16:30-18:30 | Åpen matte Alle medlemmer 16:30-18:00 | Åpen matte Alle medlemmer 15:15-16:30 | | Åpen matte Alle medlemmer 13:00-15:00 | Åpen matte Ladies only 11:00-13:00 |
| BJJ (gi) Videregående 19:00-21:00 | Krav Maga Videregående 19:30-21:00 | BJJ (gi) Junior/ungdom 18:00-19:30 | BJJ (gi) Grunnkurs 18:00-19:30 | Krav Maga Grunnkurs 18:00-19:30 | | BJJ (gi) Videregående 18:30-20:00 | BJJ (gi) Junior/ungdom 18:00-19:30 | Bryting (nogi) Alle medlemmer 16:30-18:00 | | | |
| | | BJJ (nogi) Videregående 19:30-21:30 | Kickboksing Grunnkurs 19:30-20:30 | Krav Maga Videregående 19:30-21:00 | K1-Kickboksing 19:30-21:00 | BJJ (gi) Grunnkurs 20:00-21:30 | Kickboksing Grunnkurs 19:30-20:30 | BJJ (nogi) Grunnkurs 18:00-19:30 | | | |
| | | Kickboksing Videregående 20:30-21:30 | | | | Kickboksing Videregående 20:30-21:30 | | | | | |

Styrkerommet kan benyttes av alle medlemmer i åpningstid med instruksjon