

Timeplan for Trondheim Kampsportakademi

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag	
Boxing 17:30-19:00	BJJ (gi) Videregående 17:00-19:00	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 12:15-13:30	
Krav Maga Grunnkurs 19:00-20:30	Krav Maga Videregående 19:00-20:30	BJJ (gi) Junior/ungdom 18:00-19:30	BJJ (gi) Grunnkurs 18:00-19:30	Krav Maga Grunnkurs 19:00-20:30	Krav Maga Videregående 19:00-20:30	BJJ (gi) Grunnkurs 18:30-20:00	BJJ (gi) Junior/ungdom 18:00-19:30	Bryting (nogi) Alle medlemmer 16:30-18:00					
K1 - Kickboksing 20:30-22:00		BJJ (nogi) Videregående 19:30-21:30	Kickboksing Grunnkurs 19:30-20:30	Kickboksing - sparring/padwork 20:30-22:00		BJJ (gi) Competition class 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