

PERIODE:
15. AUGUST - 20. DESEMBER (VOKSNE)
23. AUGUST - 15. DESEMBER (BARN/FORELDRE)

TIMEPLAN HØST 2022

MANDAG

BRAZILIAN JIU-JITSU (NOGI)
GRUNNKURS/BEGINNERS
17:00 - 18:30

BRAZILIAN JIU-JITSU (GI)
ADVANCED
18:30 - 20:00

BOKSING
20:00 - 21:30

TIRSDAG

BRAZILIAN JIU-JITSU (GI/NOGI)
ÅPEN MATTE
07:30 - 08:30

BRAZILIAN JIU-JITSU
KIDS & FORELDRE
18:00 - 19:00

BRAZILIAN JIU-JITSU (NOGI)
ADVANCED
19:00 - 20:30

ONSDAG

BRAZILIAN JIU-JITSU (GI)
ADVANCED
17:00 - 18:30

BRAZILIAN JIU-JITSU (GI)
GRUNNKURS/BEGINNERS
18:30 - 20:00

BOKSING
20:00 - 21:30

TORSDAG

BRAZILIAN JIU-JITSU (GI & NOGI)
ÅPEN MATTE
07:30 - 08:30

BRAZILIAN JIU-JITSU (NOGI)
ADVANCED
16:30 - 18:00

BRAZILIAN JIU-JITSU
KIDS & FORELDRE
18:00 - 19:00

MMA/BRYTING
19:00 - 20:30

BRAZILIAN JIU-JITSU 40+ (NOGI)
BASICS/BEGINNERS
20:30 - 22:00

FREDAG

BRYTING
16:30 - 18:00

BOKSING
18:00 - 19:30

BRAZILIAN JIU-JITSU (NOGI)
LEGLOCKS - ADVANCED
19:30 - 21:00

LØRDAG

MMA, BOKSING, BRYTING
11:00 - 13:30

BRAZILIAN JIU-JITSU (GI/NOGI)
ÅPEN MATTE
13:30 - 15:00

SØNDAG

BRAZILIAN JIU-JITSU (GI/NOGI)
ÅPEN MATTE
14:00 - 15:30

team
TRONDHEIM
KAMPSPORT

MORGENTRENINGER

TIRSDAG

TORS DAG

07:30 - 08:30

ÅPEN MATTE BJJ/SW

07:30 - 08:30

ÅPEN MATTE BJJ/SW

