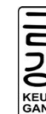


Timeplan

Keum Gang Taekwondo
St.Hanshaugen



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Barn 1 17.00 - 18.00	Barn 2 17.00 - 18.00		Barn 1 17.00 - 18.00	
Team - Kamp 18.00 - 19.00	Barn 3 18.00 - 19.00		Barn 2 18.00 - 19.00	Team - Mix 18.00 - 19.30
Team - Teknikk 19.00 - 20.00	Team - Kamp 19.00 - 20.00		Barn 3 19.00 - 20.00	
Fritrening 20.00 - 21.00	Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00		Ungdom / Voksen 20.00 - 21.00	

Barn 1	<i>Barn (7 - 12 år) Hvitt belte / Nybegynnere 10.cup</i>
Barn 2	<i>Barn (7 - 12 år) Gult til og med junior blått belte 9. - 6.cup junior</i>
Barn 3	<i>Barn (7 - 12 år)/Ungdom (13 - 19 år) Blått belte og over 6.cup og over</i>
Ungdom / Voksen	<i>Ungdom/voksne fra 13 år og over Alle belter</i>

Team - Teknikk	<i>9 år + grønt belte og over Fokus på poomse og teknikk. 2.cup og over: Alle poomser</i>
Team - Kamp	<i>Kamp (Fra 9 år) Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)</i>
Team - Mix	<i>Kamp og Poomse samlet Orange belte (8.cup) og over (Rekrutt, NextGen og Team)</i>
Fritrening	<i>Åpen fritrening for Ungdom/Voksen</i>

Gjelder fra og med mandag 22.08.2022