

Treningstider våren 2014



Sagene skole

Parti	Tid	Type trening	Instruktør	Grad
Barn 7-12 år	Torsdager kl 1800-1900	Nybegynner - Hvitt belte	Tom Olsen 2. Dan Geir Simonsen 2. Dan	Nybegynner og hvitt belte
Barn 7-12 år	Torsdager kl 1900-2030	Pensum trening	Tom Olsen 2. Dan Geir Simonsen 2. Dan	Gult, grønt, blått og rødt belte. kl 2000-2030 kun for rødt belte

Uranienborg skole

Parti	Tid	Type trening	Instruktør	Grad
Barn 7-12 år	Tirsdager kl 1630-1730	Nybegynner videregående	Morten Feiring 1. Dan	Nye medlemmer og hvitt - gult belte

Huseby skole

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	Tirsdager kl 1800-1900	Nybegynner videregående	Arne Martin Vik 1. Dan	Hvitt - gult - grønt belte
Barn og ungdom	Tirsdager kl 1900 - 2000	Pensum for barn og ungdom	Arne Martin Vik 1. Dan	Blått og Rødt belte
Opp til 15 år	Onsdager kl 1930-2030	Fri sparring	Siv K. Skorstad 1. Dan Arne Martin Vik 1. Dan	Fra grønt belte opp til 15 år.
Barn 7-12 år	Torsdager kl 1800-1900	Nybegynner videregående	Jarl Ringard 1. Dan Nanna Medin 1. Dan	Hvitt - gult - grønt belte
Barn og ungdom	Torsdager kl 1900-2000	Pensum for barn og ungdom	Jarl Ringard 1. Dan Nanna Medin 1. Dan	Blått og Rødt belte

Ruseløkka skole

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	Mandager kl 1800-1900	Nybegynnere videregående	Daniela Silva 1. gup	Hvitt - gult - grønt belte
Barn 7-12 år	Mandager kl 1900-2000	Pensum	Tom Olsen 2. Dan Daniela Silva 1. gup	Blått - rødt belte
Ungdom og voksne	Tirsdager kl 1800-1915	Nybegynnere Pensum	Magnus Nilsen 1. Dan Espen Brockmann 1. Dan	Ungdom, -Voksne 10. gup til 6. gup.
Ungdom og voksne	Tirsdager kl 1915-2030	Pensum	Magnus Nilsen 1. Dan Espen Brockmann 1. Dan	Ungdom - Voksne, 5. til 3. gup
Fra 15 år og oppover	Onsdager kl 1800-1915	Fri sparring	Siv K. Skorstad 1. Dan	Fra grønt belte og over 15 år
Ungdom og voksne	Onsdager kl 2030-2145	Fri trening og sortbelte tr.	Egentrening	Voksne fra 6. gup. Sortbelte trening ca. 1. onsdag i mnd.
Ungdom og voksne	Tirsdager kl 2030-2140	Pensum	Master Hallgeir Betele 7. Dan	Rødt og sort belte
Ungdom og voksne	Torsdager kl 1800-1915	Nybegynnere Pensum	Tobias Røed 1. Dan Espen Brockmann 1. Dan	Ungdom, -Voksne 10. til 6. gup.
Ungdom og voksne	Torsdager kl 1915-2030	Pensum	Tobias Røed 1. Dan Espen Brockmann 1. Dan	Ungdom - Voksne, 5. til 3. gup
Ungdom og voksne	Torsdager kl 2030-2140	Pensum	Master Hallgeir Betele 7. Dan	Rødt og sort belte