

## Träningschema Karlskoga Budoklubb (Karlberg)

Veckodag	Tid	Aktivitet	Grupp / Lokal	Instruktör	
<b>Måndagar</b>	18:00-19:15	Judo	Nybörjare/ Fortsättningsgrupp	Björn Sörensen Tord Andersson	
	19:15- 20:30	Judo	Avancerade	Tord Andersson	
<b>Tisdagar</b>	09:00-11:30	Yagi Shingan Ryu		Per Eriksson	
	17:00-18:00	Ju Shin Jutsu	Knattar (7-11 år)	Annika auf der Heide	
	18:00-20:00	Ju Shin Jutsu	Juniorer (12-14 år) Vuxna (över 14 år)	Daniel Berndt	
	19.30-21.00	Gracie Barra	Fundamentala programmet		
	20.45-21.30	Gracie Barra	Avancerade		
	<b>Onsdagar</b>	18:00-19:30	Judo	Mixad grupp	Tord Andersson
		19:30- 21:00	Gracie Barra		Per Eriksson
<b>Torsdagar</b>	18:00-20:00	Ju Shin Jutsu	Vuxna (över 14 år)	Mats Werf	
	20:00-21:00	Ju Shin Jutsu	Vuxna Avancerade	Mats Werf	
<b>Fredagar</b>	09.00-11.30	Gracie Barra	Fundamentala programmet		
	17.00 -	Gracie Barra	Öppen matta (avancerade)		
	16:00-18:00		Egen träning i mån av instruktör		
<b>Söndagar</b>	09.45-10.00	Gracie Barra	Gracie Barra Kids		
	11:00-12:15	Gracie Barra	fundamentala programmet	Per Eriksson	
	12.15-13.00	Gracie Barra	Avancerade		
	16:00-18:00		Egen träning i mån av instruktör		