

## TIMEPLAN (gjeldende fra 30 november)

| Amalie Skram vgs. (ADO arena) – Kickboxing Ungdom/Voksne                                                        |               |        |               |        |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|---------------|--------|--------|--------|
| Mandag                                                                                                          | Tirsdag       | Onsdag | Torsdag       | Fredag | Lørdag | Søndag |
|                                                                                                                 | Ingen trening |        | Ingen trening |        |        |        |
| Tenåringer som til vanlig trener på Amalie Skram er velkommen til trening på Bergen Kampsportsenter denne uken. |               |        |               |        |        |        |

| Bergen Kampsportsenter, Carl Konows gate 36<br>Kickboxing og MMA - Barn og Ungdom/Voksne<br>(KBX = Kickboxing)  |                                       |        |                                     |                                             |                                 |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|--------|
| Mandag                                                                                                          | Tirsdag                               | Onsdag | Torsdag                             | Fredag                                      | Lørdag                          | Søndag |
| 1730-1900<br>KBX<br>13-19 år<br>Alle nivåer                                                                     | 1700-1800<br>MMA KIDZ<br>(8-13/14 år) |        | 1700-1800<br>KBX KIDZ<br>(5-9 år)   | 1730-1900<br>KBX<br>13-19 år<br>Alle nivåer | 1200-1400<br>MMA<br>Alle nivåer |        |
|                                                                                                                 |                                       |        | 1800-1900<br>KBX KIDZ<br>(10-13 år) |                                             |                                 |        |
|                                                                                                                 |                                       |        | 1900-2000<br>KBXKIDZ<br>PointFight  |                                             |                                 |        |
| Tenåringer som til vanlig trener på Amalie Skram er velkommen til trening på Bergen Kampsportsenter denne uken. |                                       |        |                                     |                                             |                                 |        |

| Avdeling Ytre Arna, Fabrikkvegen 1 – Kickboxing - Barn og Ungdom/Voksne |         |                                   |         |        |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|--------|--------|--------|
| Mandag                                                                  | Tirsdag | Onsdag                            | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| 1700-1800<br>Kidz<br>5-9 år                                             |         | 1700-1800<br>Kidz<br>5-9 år       |         |        |        |        |
| 1800-1900<br>Kidz<br>10-13 år                                           |         | 1800-1900<br>KBX Kidz<br>10-13 år |         |        |        |        |