|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** |
| **1700 – 1730** |  | **Barn DanGun**Alexander DybvikEmma | **Barn HwaRang**Jan-Tore FureErik | FEKTING |
| **1730 – 1800** | **Barn Do-San**Jørn KnutsenSimen Grønningsæter |
| **1800 – 1830** | **Blått-Rødt-Sort**Otto Heltne | **Fritrening** |
| **1830 – 1900** | **Fritrening** |
| **1900 – 1930** | **Junior/Senior****Hvitt-Gult-Grønt**  Einar RasmussenTomas & Tor Håkon |
| **1930 – 2000** |  **Junior/Senior****Hvitt-Gult-Grønt** Katla SkeideVidar&Tommy | **Sparring**(Irene)Rullering |
| **2000 – 2030** |  |
| **2030 – 2100** | FEKTING | **Blått-Rødt-Sort**  Otto Heltne |
| **2100 – 2130** | **Fritrening** |  |
| **2130 – 2200** |

# Ålesund NTN Taekwon-Do klubb - Treningstider fra 22. mars 2012 - Larsgårdhallen - Speilsalen –