

Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb - Treningstider fra August 2013

TID	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1700-1730	BARN-3 Victoria Barman Ragnhild	BARN-1 Erik Heggem Edvard	Fekting	Cheerleading
1730-1800				
1800-1830	Jr/Sr Rødt - Sort Ronny Eidsvik	BARN-2 Alexander Dybvik Didrik		Fritrening/ Sparringstrening Høyest graderte
1830-1900				
1900-1930		BARN-3 Tor-Håkon Helland Håkon		
1930-2000	Jr/Sr Grønt - Blått Vidar Vestnes Tommy	Jr/Sr Rødt - Sort Ronny Eidsvik		
2000-2030				
2030-2100		Frisparring Mads Strand	Jr/Sr Grønt - Blått Otto Heltne Synnøve (?)	
2100-2130	Jr/Sr Hvitt - Gult Jesper Gulbrandsen Jon Magnus	Jr/Sr Hvitt - Gult Katla Skeide Joakim (?)		
2130-2200				