

# Treningstider vår 2012



Følgende fordeling gjelder på alder på de ulike partier:

Barn 7-12 år, ungdom 12-16 år og voksne fra 16 år og oppover.

## Sagene skole OPPSTART 19. januar 2012

Parti	Tid	Type trening	Instruktør	Grad
Barn 7-12 år	Torsdager kl 1800-1930	Nybegynner videregående	Tom Olsen 2. Dan Geir Simonsen 2. Dan	Hvitt - gult - grønt belte hvitt trener kl 1800-1900

## Uranienborg skole OPPSTART 17. januar 2012

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

## Huseby skole OPPSTART 17. januar 2012

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	Tirsdager kl 1800-1900	Nybegynner videregående	Espen Brockmann 1. gup Daniela Silva 2. Gup	Nybegynnere og hvitt belte med striper
Barn og ungdom	Tirsdager kl 1900 - 2000	Pensum for barn	Espen Brockmann 1. gup Daniela Silva 2. Gup	Gult og grønt belte
Barn 7-12 år	Torsdager kl 1800-1900	Nybegynner videregående	Magnus Nilsen 1. Dan	Nybegynnere og hvitt belte med striper
Barn 7-12 år	Torsdager kl 1900-2000	Pensum for barn	Magnus Nilsen 1. Dan	Gult og grønt belte

## Ruseløkka skole OPPSTART 16. januar 2012

Parti	Tid	Type trening	Instruktører	Grad
Barn 7-12 år	Mandager kl 1800-1900	Nybegynnere videregående	Andrea Bjarvin 2. Dan	Hvitt - gult belte
Barn 7-12 år	Mandager kl 1900-2000	Pensum	Andrea Bjarvin 2. Dan	Grønt - blått belte
Ungdom 12 til 16 år	Tirsdager kl 1800-1915	Pensum	Lars Samuelsen 1. Dan Jørgen Karlstrøm 1. gup	Ungdom, hvitt belte gul stripe til blått belte.
Voksne over 16 år	Tirsdager kl 1915-2030	Pensum	Lars Samuelsen 1. Dan Jørgen Karlstrøm 1. gup	Voksne, gult belte til 2. gup.
Ungdom og voksne	Onsdager kl 1800-1915	Fri sparring	Siv K. Skorstad 1. Dan Halvor Larsen 1. Dan	Fra grønt belte
Ungdom og voksne	Tirsdager kl 2030-2140	Pensum	Hallgeir Betele 6. Dan	Rødt (1. gup) og sort belte
Ungdom og voksne	Torsdager kl 1800-1915	Nybegynnere	Jarl Ringård 1. Gup	Nybegynnere - hvitt belte
Ungdom 12 til 16 år	Torsdager kl 1800-1915	Pensum	Jan Inge Engelsen 3. Dan	Ungdom, -Voksne hvitt belte med gul stripe til gult belte.
Ungdom og voksne	Torsdager kl 1915-2030	Pensum	Jan Inge Engelsen 3. Dan	Ungdom - Voksne, grønt og blått belte.
Ungdom og voksne	Torsdager kl 2030-2140	Pensum	Jan Inge Engelsen 3. Dan	Rødt og sort belte