

| MANDAG | | | |
|--|--|--------|--|
| SAL 1 | SAL 2a | SAL 2b | SAL 3 |
| 17:00-18:00 Karate Kata Videregående | | | 17:00-18:00 Plyometrisk Konkurransetøvere alle parter |
| 18:00-19:00 Little Tigers Mandagsgruppen 6-7 år | 18:00-19:00 Jujutsu GBC/BBC 8-12 år Alle beltegrader | | 18:00-19:00 Karate Kumite VG1 |
| | 19:00-20:30 Jujutsu Fra 13 år Alle beltegrader | | 19:00-21:00 Åpen matte |
| | 20:30 - 21:00 Jujutsu Konkurransetrening | | |

| TIRSDAG | | | |
|---|---|--|---|
| SAL 1 | SAL 2a | SAL 2b | SAL 3 |
| | | | 17:15-18:00 Mini Tigers 4-5 år |
| 17:30-18:45 Karate 8-12 år | 17:30-18:30 Kickboxing 8-12 år Nye + videreg. | 17:30-18:30 Kickboxing fra 13 år Basic, nye/videreg. | |
| 18:45-20:00 Karate Kumite VG 1+2+3 | 18:30-20:00 Kickboxing Fra 13 år Videregående | 18:45-20:00 Karate Kumite VG 1+2+3 | 8-12 år Karate |
| 20:00-21:15 Karate Fra 13 år | 20:00-21:00 Fit-2-Kick Fra 13 år | 20:00-21:15 Karate Fra 13 år | |

| ONSDAG | | | |
|--|---|--------|----------------------------------|
| SAL 1 | SAL 2a | SAL 2b | SAL 3 |
| 17:00-21:00 Åpen matte | 17:00-18:00 Jujutsu GBC 8-12 år Nye, gult, orange | | 17:00-21:00 Åpen matte |
| 18:00-19:00 Little Tigers Onsdagsgruppen 6-7 år | 18:00-19:00 Jujutsu BBC 8-12 år Fra grønt | | |
| | 19:00-20:30 Jujutsu Fra 13 år Alle beltegrader | | |
| | 20:30 - 21:00 Jujutsu Konkurransetrening | | |

| TORSDAG | | | |
|--|---|--|---|
| SAL 1 | SAL 2a | SAL 2b | SAL 3 |
| 1730-1845 Karate 8-12 år Gruppe 1 | 17:30-18:30 Kickboxing 8-12 år Nye + videreg. | 17:30-18:30 Kickboxing fra 13 år Basic, nye/videreg. | 1730-1845 Karate 8-12 år Gruppe 2 |
| 18:45-20:00 Karate Kumite Fra 13 år VG 2+3 | 18:30-20:00 Kickboxing Fra 13 år Videregående | | 18:45-20:00 Jujutsu Konkurransetrening |
| 20:00-21:15 Karate Fra 13 år | 20:00-21:00 Fit-2-Kick Fra 13 år | | 20:00-21:15 Karate Fra 13 år |

| FREDAG | | | |
|---|--|--|--|
| SAL 1 | SAL 2a | SAL 2b | SAL 3 |
| 17:00-19:00 Karate Konkurransetrening etter avtale | 17:00-20:00 Åpen matte Etter avtale | 17:00-20:00 Åpen matte Etter avtale | 17:00-20:00 Åpen matte Etter avtale |

| LØRDAG | | | |
|--|--|--------|--|
| SAL 1 | SAL 2a | SAL 2b | SAL 3 |
| 11:00-15:00 Åpen matte Etter avtale | 11:00-13:00 Kickboxing Fra 13 år Konkurransete | | 11:00-15:00 Åpen matte Etter avtale |

| SØNDAG | | | |
|---|--|--|--|
| SAL 1 | SAL 2a | SAL 2b | SAL 3 |
| 13:00-15:00 Karate Konkurransetrening etter avtale | 11:00-14:30 Åpen matte Etter avtale | 11:00-14:30 Åpen matte Etter avtale | 11:00-14:30 Åpen matte Etter avtale |

| PRISER | |
|--|-----------------------------------|
| Medlemskontingent (kampsport): | kr 300,- pr.år (medlemskap i NIF) |
| Kampsport | |
| Små barn | kr 249,- pr. mnd. (4-7 år) |
| Barn | kr 339,- pr. mnd. (8-12 år) |
| Ungdom | kr 389,- pr.mnd. (13-15 år) |
| Voksne | kr 449,- pr. mnd. (fra 16 år) |
| Fitness | |
| Fit-2-Kick og Fritrening | kr 159,- pr.mnd. (fra 13 år) |
| Vi har ulike rabattordninger. Spør i resepsjonen. | |
| Drop-in alle grupper (Kampsport og Fitness) | |
| Drop-in | kr 100,- pr gang |
| Kippekort 10 ganger | kr 900,- |

FORKLARINGER

| | | | |
|-----------------------|--|---------------------|---|
| Mini Tigers: | Lek med kampsportøvelser for små barn. Elementer fra jujutsu, karate og kickboxing. | Karate Kata | Karate konkurransetrening og graderingstrening i kata (mønster). Mandag og fredag etter aktivitetskalender for karate |
| Little Tigers: | Lekketont kampsporttrening som inneholder elementer fra jujutsu, karate og kickboxing. OBS: Man velger å trene fast mandager eller onsdager pga plassmangel. | Kickboxing | Kickboxing basert på graderingssystemet til Norges Kickboxing Forbund. Kickboxing videregående inneholder sparring og krever minst gult belte i NKBF samt fullt personlig beskyttelsesutstyr. Spør instruktøren din dersom noe er uklart. |
| Jujutsu | Jujutsu basert på den norske stilarten Ju Jitsu Norge. Jujutsu konkurransetrening krever minst oransje belte og fullt personlig utstyr. | Plyometrisk: | Spenst, styrke og hurtighetstrening for konkurransetøvere |
| GBC | Green Belt Club - Alle med hvitt, gult og oransje belte. Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende grønt belte på sikt | Fit-2-Kick: | Funksjonell styrke- og kondisjonstrening med kampsportøvelser. Ikke sparring/teknikk. |
| BBC | Black Belt Club - Alle med grønt, blått og brunt belte. Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende sort belte på sikt. | Tricking: | Kampsport tricking, akrobatikk og basis tumtrening med tuminstruktør. |
| Karate | Karate basert på stilarten Wado-Ryu. | Demoteam: | Lukket trening for oppvisningsteam. Utøvere tas ut av instruktør. |
| Karate Kumite | Karate konkurransetrening i kumite (sparring/frikamp). Påkrevd med beskyttelsesutstyr. | Åpen matte: | Matten er åpen for egentrening. Utstyr som benyttes må ryddes tilbake på plass. |
| | | Fritrening: | Funksjonell egentrening i fritreningsstiler (styrke og kondisjon). Kun i våre åpningstider eller etter avtale. |