

MANDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:00-18:00 Karate Kata Videregående	17:00-18:00 Jujutsu GBP 8-12 år Gult og oransje juniorbelte		17:00-18:00 Jujutsu WBP 8-12 år Nye
18:00-19:00 Little Tigers Mandagsgruppen 6-7 år	18:00-19:15 Jujutsu BBP 10-15 år Fra grønt juniorbelte		18:00-19:00 Karate Kumite VG 1
19:00-20:45 Åpen matte	19:15-20:45 Jujutsu Fra 13 år Alle beltegrader		19:00-20:45 Åpen matte

TIRSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
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		18:00-18:45 Karate 8-12 år
20:00-21:15 Karate Fra 13 år	20:00-21:00 Fit2Kick Fra 13 år		18:45-20:00 Karate Kumite VG 1+2+3

ONSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	17:00-18:00		17:00-18:00
17:15-18:00 Mini Tigers 5-6 år	Jujutsu GBP 8-12 år Gult og oransje juniorbelte		Jujutsu WBP 8-12 år Nye
18:00-19:00 Little Tigers Onsdagsgruppen 6-7 år	18:00-19:15 Jujutsu BBP 10-15 år Fra grønt juniorbelte		18:00-20:45 Åpen matte
19:00-20:00 Plyometrisk Konkurransetøvere		19:15-20:45 Jujutsu Fra 13 år Alle beltegrader	
20:00-20:45 Åpen matte			

TORSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:30-18:45 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.	17:30-18:45 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 Karate Kumite Fra 13 år VG 1
20:00-21:15 Karate Fra 13 år	20:00-21:00 Fit2Kick Fra 13 år		20:00-21:15 Åpen matte

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

LØRDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
10:00-12:00 Åpen matte Etter avtale	10:00-12:00 Kickboxing Fra 13 år Konkurransetrening etter avtale		10:00-12:00 Åpen matte Etter avtale

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

PRISER

Kategori	Binding	Pris	Bemerkninger
Små barn (5-7 år)	Ingen binding	kr 299,- pr. mnd.	Fri innmelding
	12 mnd binding	kr 399,- pr. mnd.	Fri innmelding
	6 mnd binding	kr 449,- pr. mnd.	Fri innmelding
Barn (8-12 år)	Ingen binding	kr 499,- pr. mnd.	Innmelding kr 400,-
	12 mnd binding	kr 449,- pr. mnd.	Fri innmelding
	6 mnd binding	kr 499,- pr. mnd.	Fri innmelding
Ungdom (13-15 år)	Ingen binding	kr 549,- pr. mnd.	Innmelding kr 400,-
	12 mnd binding	kr 499,- pr. mnd.	Fri innmelding
	6 mnd binding	kr 549,- pr. mnd.	Fri innmelding
Voksne (fra 16 år)	Ingen binding	kr 599,- pr. mnd.	Innmelding kr 400,-

Kun Fit2Kick og Gym			
Fra 13 år	12 mnd binding	kr 199,- pr. mnd.	Fri innmelding
	6 mnd binding	kr 249,- pr. mnd.	Fri innmelding
	Ingen binding	kr 299,- pr. mnd.	Innmelding kr 400,-

Annet	
Drop-in	kr 150,- pr gang
Klippekort 10 ganger	kr 1200,-

Medlemskontingent	
Medlemskontingent	kr 300,- pr år
Dekker medlemskap i NIF, forsikringer og mulighet til å konkurrere (ikke lisens).	

Vi har ulike rabattordninger. Spør i resepsjonen.

FORKLARINGER

Mini Tigers: Lek med kampsportøvelser for små barn. Elementer fra jujutsu, taido, karate og kickboxing.
Little Tigers: Lekbetont kampsporttrening som inneholder elementer fra jujutsu, taido, karate og kickboxing.
OBS: Man velger å trene fast mandager eller onsdager pga plassmangel.
Jujutsu: Jujutsu basert på den norske stilarten Ju Jitsu Norge.
Jujutsu WBP: Jujutsu konkurransetrening krever minst oransje belte og fullt personlig beskyttelsesutstyr.
Jujutsu GBP: Jujutsu White Belt Program - Alle nybegynnere med hvitt juniorbelte eller grad fra Little Tigers. Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende gult juniorbelte etter en termin på 4-5 mnd. Man trener med hvit draktbukse og t-skjorte med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
Jujutsu GBP: Jujutsu Green Belt Program - Alle med gult og oransje juniorbelte. Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende grønt juniorbelte på sikt. Man trener med hvit drakt (jakke og bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
Jujutsu BBP: Jujutsu Black Belt Program - Alle med grønt, blått og brunt juniorbelte. Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende sort juniorbelte på sikt. Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr.

Karate: Karate basert på stilarten Wado-Ryu.
Karate Kumite: Karate konkurransetrening i kumite (sparring/frikamp). Påkrevd med beskyttelsesutstyr.
Karate Kata: Karate konkurransetrening og graderingstrening i kata (mønstre). Mandag og fredag etter aktivitetskalender for karate.
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.
Plyometrisk: Spenst, styrke og hurtighetstrening for konkurransetøvere.
Fit2Kick: Funksjonell styrke- og kondisjonstrening med kampsportøvelser. Ikke sparring/teknikk.
Demoteam: Lukket trening for oppvisningsteam. Utøvere tas ut av instruktør.
Åpen matte: Matten er åpen for egenetrening. Utstyr som benyttes må ryddes tilbake på plass.
Gym: Funksjonell egenetrening i fritreningsaler (styrke og kondisjon).