

SOMMERTIMEPLAN 2010

28. Juni – 20. August 2010

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Alle barn 17:30-18:30		Alle barn 17:30-18:30				
Ungdom/voksne 18:30-19:30		Ungdom/voksne 18:30-19:30				

Klassebeskrivelser:

Nybegynner barn Barn 6 – 12 år (hvitt)
Viderekommende barn Barn 6 – 12 år (Gult- sort belte)
Ungdom/voksne 13 år + (Hvitt – sort belte)
Mønster Mønstertrening (fra gult belte) alle aldre
Mønster Team Mønstertrening for de som ønsker å konkurrere
Team Heimdal Alle
Team Heimdal Kadett Kamptrening for barn etter avtale med Ståle
Team Heimdal Junior/Senior

Kontaktliste:

<u>Navn</u>	<u>Tlf</u>	<u>Verv</u>
Roar Dyrendahl	911 127 21	Hovedtrener
Tore Johansen	924 024 55	Leder voksentrening
Ståle Børseth	926 166 11	Leder kamp/konkurransetrening