



ÖRNSKÖLDSVIK SHOTOKAN KARATEKLUBB
TRÄNINGSTIDER VT 2012
DESSA TIDER GÄLLER FRÅN OCH MED MÅNDAG DEN 9/1-2012

Dag	Tid	Plats	Grupp	Tränare
Måndag	19.00-20.00	Nola Spegelsal	Mellangr + Avanc	Jens Ingvarsson
Måndag	19.00-21.00	Nola Spegelsal	Avancerade	Jens Ingvarsson
Tisdag	19.00-20.00	Park Gymnastiksal 2	Fri träning	Ingen
Tisdag	20.00-21.00	Park Gymnastiksal 2	Fri träning	Ingen
Onsdag	19.00-20.00	Park Gymnastiksal 2	Mellangrupp Vuxna	Karin Sellgren
Onsdag	20.00-21.00	Park Gymnastiksal 2	Avancerade	Karin Sellgren
Torsdag	18.00-19.00	Nola Spegelsal	Mellangrupp Barn	Sara / Johan Bjurestam
Torsdag	19.00-20.00	Nola Spegelsal	Tävlingsträning	Sara / Johan Bjurestam
Lördag	13.00-14.00	Nola Spegelsal	Mellangrupp Barn	Caroline L / Ulrica W
Lördag	14.00-15.00	Nola Spegelsal	Mellangrupp Vuxna	Caroline L / Ulrica W
Lördag	15.00-16.00	Nola Spegelsal	Tävlingsträning	NN
Lördag	16.00-17.00	Nola Spegelsal	Tävlingsträning	NN
.				

OBS! Alla barn under 13 år tillhör mellangrupp Barn