













# Träningsider 28 mars - 5 juni 2019 i Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan (230 steg)

För medlemsavgiften (300:-) får du testa en vecka. Sedan tillkommer träningsavgift. Endast ett pass: 120:- Passen varierar från 60 till 90 min.

<a href="#">Bokning</a>	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	<a href="#">Passbokning</a>
<a href="#">07.00 - 08.15</a>			<b>MorgonBox</b> Magnus/Mats		<b>MorgonBox</b> /Bo			<a href="#">07.00 - 08.15</a>
<a href="#">08.15 - 10.00</a>	<b>Vita rutor är lediga tider att boka för PT, skolor, företag etc</b>							<a href="#">08.15 - 10.00</a>
<a href="#">10.00 - 11.00</a>		<b>Grå pantrar</b> Hans/Therese tufft pass 	<b>Grå pantrar</b> Therese/Taye lätt 		<b>Grå pantrar</b> Therese/Hans medel 		09.30 - 11.00 <b>Match/boxkondis,</b> sparring. /Christer	<a href="#">10.00 - 11.00</a>
<a href="#">11.00 - 12.00</a>	 <b>PARKINSON</b> PD BOXNINGSTRÄNING /Mike	 <b>PARKINSON</b> PD BOXNINGSTRÄNING Intro Parkinson**) 	 <b>PARKINSON</b> PD BOXNINGSTRÄNING <b>11RONDER</b> DropIn efter förbokning /Therese		 <b>PARKINSON</b> PD BOXNINGSTRÄNING Therese/Hans	Allmän träning /Boxkondis /Hamed	 <b>PARKINSON</b> PD BOXNINGSTRÄNING Hans/Therese	<a href="#">11.00 - 12.00</a>
<a href="#">12.00 - 13.00</a>		<b>LunchBox</b> /Mike		<b>LunchBox</b> /Peter			<b>Medicinsk Yoga</b> /Micke K	<a href="#">12.00 - 13.00</a>
<a href="#">13.00 - 14.00</a>				<b>Tuff Parkinson PT</b> testgrupp /Therese 				<a href="#">13.00 - 14.00</a>
<a href="#">14.00 - 15.00</a>				Medicinsk Yoga för alla /Micke-Therese				<a href="#">14.00 - 15.00</a>
<a href="#">15.00 - 16.30</a>	<b>Vita rutor är lediga tider att boka för PT, skolor, företag etc</b>							<a href="#">15.00 - 16.30</a>
<a href="#">16.30 - 17.30</a>	<b>Diplom, nybörjare</b> 10 - 15 år /Taye och Hans	<b>MatchDiplomare</b> , 10 - 15 år /Taye m fl	 <b>PARKINSON</b> PD BOXNINGSTRÄNING Cirkelträn. /Therese	<b>Diplom</b> 10 - 15 år Therese/Valery	<b>DropIn 16.00-18.00</b> Individuell träning Sparring för vissa /Taye m fl			<a href="#">16.30 - 17.30</a>
<a href="#">17.30 - 18.45</a>	<b>Introduktion absoluta</b> nybörjare /Taye	<b>DropIn</b> Individuell allmän träning. Sparring för vissa. /Therese	<b>Allmän träning</b> /Boxkondis /Therese	<b>Ungdom</b> 14 - 17 år /Therese/Valery				<a href="#">17.30 - 18.45</a>
<a href="#">18.45 - 20.00</a>	<b>Matchboxare</b> /Paulo m fl		<b>Matchboxare</b> /Lars	Allmän träning /Boxkondis /TBA	<b>Matchboxare från 18.00</b> /Taye			<a href="#">18.45 - 20.00</a>
<a href="#">20.00 - 21.15</a>		<b>Intro nybörjare</b> /Håkan		<b>Intro nybörjare</b> /Håkan				<a href="#">20.00 - 21.15</a>

 **\*)11 RONDER = Individuell Boxningsträning (cirkelträning). 4 svårighetsgrader. Kom när du vill men senast 30 min innan stängning.**

**\*\*)Lågt tempo, grundteknik, introduktion till boxning för absoluta nybörjare** **Tfn: 08-306371 låt det ringa en stund; info@narva.com; www.narva.com**

**\*\*\*) SMS-bokning; Passen genomförs endast om tillgänglig tränare finns. Anmälan via bokningen dagen innan senast 21.00. SMS meddelar ca 23.00 om passet blir av.**

	<b>GråPantrar(60+)</b>		<b>=PD boxningsträn</b> 	<a href="#">Träning 2012</a>	<a href="#">Träning 2018</a>	<a href="#">Träningsavgifter</a>	<a href="#">Bokning av pass</a>	<a href="#">Anmälan som ny medlem</a>
---	------------------------	---	--	------------------------------	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------