





Träningsider^{*)} från 9 jan 2023, Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan ver 230103

OBS. förbokning för garanterad plats OBS.

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

Passtider	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Passtider
07.00 - 08.15			MorgonBox Alla nivåer /Magnus		MorgonBox Alla nivåer /Bo			07.00 - 08.15
08.15 - 09.15	Tomma rutor är bokningsbar tider för skolor, företag, PT...							08.15 - 09.15
09.30 - 10.30	Lättare träning för Parkinson även WEB max 10		Lättare träning för Parkinson även WEB max 10		Lättare träning för Parkinson även WEB max 10			09.30 - 10.30
11.00 - 12.00	Grå pantrar**)		Grå pantrar**)		Grå pantrar**)	Motionärer Fortsättning Nikos/Hamed		11.00 - 12.00
12.00 - 13.00	Öppen träning**)	Lunchbox alla nivåer /Mikael	Öppen träning**)	Lunchbox alla nivåer /Peter	Öppen träning**)	Tävlingsboxare /Christer		12.00 - 13.00
13.00 - 14.00								13.00 - 14.00
14.00 - 15.00								14.00 - 15.00
15.00 - 15.30								15.00 - 15.30
15.30 - 16.30			Parkinson Träning Hans/Stigge m fl		Öppet hus 16.00 - 17.30 /Taye		Parkinson Träning Therese/Hans/m.fl.	15.30 - 16.30
16.30 - 17.30	Diplom 10 - 15 år /Taye	Ungdom tävling 15 - 17 år /Christer	Diplom Tävling /Taye	Ungdom 15-17 år /Christer				16.30 - 17.30
17.30 - 18.45	Absoluta Nybörjare Motionärer /Christer	Motionärer Fortsättning /Christer	Nybörjare Motionärer Håkan/Hugo	Motionärer Fortsättning /Nikos	Diplom 10-15 år Ungdom 15-17 år /Taye			17.30 - 18.45
18.45 - 20.30	Tävlingsboxare /Christer	Tävlingsboxare /Adjmal	Tävlingsboxare /Adjmal	Tävlingsboxare /Adjmal	Tävlingsboxare /Taye			18.45 - 20.30
20.30 - 21.00								20.30 - 21.00
*) FHM/RF rekommenderar vuxna vara vaccinerade; **) avsedd för 60+are Grå pantrar, Parkinson; Tfn: 070-3778191; info@narva.com; www.narva.com								
				Träning 2003	Träning 2012	Träning 2020	Tränings-avgifter	Medlems-ansökan