




# Träningstider från 15 januari 2024, Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan ver 240111

För medlemsavgiften (500:-) får du testa en vecka. Sedan tillkommer träningsavgift.

Passtider	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Passtider
07.00 - 08.15			MorgonBox Blandade nivåer Magnus/Bosse		MorgonBox Blandade nivåer Magnus/Bosse			07.00 - 08.15
08.15 - 09.15	Tomma rutor är bokningsbara tider för skolor, företag, PT ring 070-3778191 eller e-post:info@narva.com							08.15 - 09.15
09.30 - 10.25	Lättare träning för Parkinson även WEB Paulo		Lättare träning för Parkinson även WEB Mikael		Lättare träning för Parkinson även WEB Jenny			09.30 - 10.25
11.00 - 12.00	Grå pantrar +60 år Mikael		Grå pantrar +60 år Mikael	Företagsbokning	Grå pantrar +60 år Mikael	Motionärer Fortsättning Hamed		11.00 - 12.00
12.00 - 13.00	Öppen träning för Grå Pantrar och Parkinson	Lunchbox blandade nivåer Mikael	Öppen träning för Grå Pantrar och Parkinson	Lunchbox blandade nivåer Peter	Öppen träning för Grå Pantrar och Parkinson	Diplom Tävling 10 - 15 år Taye		12.00 - 13.00
13.00 - 14.00								13.00 - 14.00
14.30 - 15.30							No men - Amen Jenny/Elvira/Ida	14.30 - 15.30
15.30 - 16.30			Lättare träning för Parkinson Hans/Mikael/Stigge				Lättare träning för Parkinson Mathias/Hans	15.30 - 16.30
16.30 - 17.30	Diplom 10 - 15 år Paulo	Ungdom 15-17 år Christer	Diplom 10 - 15 år Paulo	Ungdom 15-17 år Christer	Öppen träning för medlemmar			16.30 - 17.30
17.30 - 18.30	Ungdom tävling 15-17 år Christer	Motionärer Fortsättning Håkan	Nybörjare Motionärer Håkan	Motionärer Fortsättning Christer				17.30 - 18.30
18.30 - 20.00	Tävlingsboxare boxningsträning Paulo	Tävlingsboxare boxningsträning Adjmal	Tävlingsboxare boxningsträning Adjmal	Tävlingsboxare boxningsträning Adjmal	Tävlingsboxare boxningsträning Adjmal			18.30 - 20.00
20.00 - 21.00	Absoluta Nybörjare Motionärer Paulo	Nybörjare Motionärer Adjmal		Absoluta Nybörjare Motionärer Adjmal				20.00 - 21.00
	 GråPantrar(60+)			<a href="#">Träning 2003</a>	<a href="#">Träning 2012</a>	<a href="#">Träning 2020</a>	<a href="#">Tränings-avgifter</a>	<a href="#">Medlems-ansökan</a>