




# Träningstider från 19 augusti 2024, Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan ver 241025

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

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Tid
7.00			MorgonBox alla nivåer (Magnus/Bosse)		MorgonBox alla nivåer (Mats/Bosse)			7.00
8.15	<b>Tomma rutor är bokningsbara tider för skolor, företag, PT ring 070-3778191 eller e-post:info@narva.com</b>							8.15
9.30	Lättare träning för Parkinson även WEB (Paulo, Jenny)		Lättare träning för Parkinson även WEB (Mikael, Jenny)		Lättare träning för Parkinson även WEB (Jenny/Mikael)			9.30
10.25								10.25
11.00	Grå pantrar +60 år (Mikael/Jenny)	Företagsträning	Grå pantrar +60 år (Mikael, Jenny)	Företagsträning	Grå pantrar +60 år (Mikael)	Motionärer Fortsättning (Hamed)		11.00
12.00	Öppen träning för Grå Pantrar och Parkinson	Lunchbox alla nivåer (Mikael)	Öppen träning för Grå Pantrar och Parkinson	Lunchbox alla nivåer (Peter, Mikael)	Öppen träning för Grå Pantrar och Parkinson			12.00
13.00								13.00
14.00								14.00
15.30							Lättare träning för Parkinson (Hans)	15.30
16.30	Ungdom Tävlings 16 - 18 år 16:30-17:45 (Christer)	Diplom Nybörjare 10 - 15 år 16:30-17:30 (Jenny)		Diplom Nybörjare 10 - 15 år 16:30-17:30 (Taye)	Öppen träning för alla medlemmar 16:30 - 18:00 (Taye)			16.30
17.30		Motionärer Nybörjare 17:30-18:30 (Paulo, Håkan, Hugo)		Motionärer Fortsättning 17:30-18:30 (Luis)				17.30
17.45	Motionärer Nybörjare 17:45-19:00 (Christer)		Ungdom 16 - 18 år 17:45-19:00 (Christer)					17.45
18.00		Tävlingsboxare boxningsträning 18:30-20:00 (Paulo)		Tävlingsboxare boxningsträning 18:30-20:00 (Luis)				18.00
18.30								18.30
19.00	Tävlingsboxare boxningsträning 19:00 - 20:30 (Luis)		Tävlingsboxare boxningsträning 19:00 - 20:30 (Luis)					19.00
19.30		Motionärer Fortsättning 20:00-21:00 (Paulo, Håkan, Hugo)		Motionärer Nybörjare 20:00-21:00 (Paulo, Håkan, Hugo)				19.30
20.00								20.00
20.30								20.30
21.00								21.00
	=GråPantrar(60+)		=PD boxningsträning 	Träning 2003	Träning 2012	Träning 2020	Tränings-avgifter	Medlems- ansökan

