Träningstider från 12 januari 2026, Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan

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

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Tid
7.00			MorgonBox 7:00 – 8:15 (Magnus/Bosse)		MorgonBox 7:00 – 8:15 (Magnus/Bosse)			7.00
8.15	Tomma rutor är bokningsbara tider för skolor, företag, PT ring 070-3778191 eller e-post:info@narva.com							8.15
9.30	Non Contact Boxing Video, även via länk 9:30–10:30 (Christer)		Non Contact Boxing Video, även via länk 9:30–10:30 (Jenny)		Non Contact Boxing Video, även via länk 9:30–10:30 (Hans)			9.30
10.00						Diplom Tävling 10 - 15 år 10:00–11:00 (Jonathan)		10.00
10.30								10.30
11.00	Grå pantrar +60 11:00–12:00 (Mathias)		Grå pantrar +60 11:00–12:00 (Jenny)		Grå pantrar +60 11:00–12:00 (Hans, Stigge, Rahul)	Motionärer Fortsättning 11:00 - 12:00 (Hamed)	Parkinsonträning 11:00-12:00 (Tess & Hans)	11.00
12.00	Öppen träning för Grå Pantrar och Parkinson	Lunchbox alla nivåer 12:00 - 13:00 (Mikael)	Grå pantrar +60 Fortsättning 12:00–13:00 (Oleg)	Lunchbox alla nivåer 12:00 - 13:00 (Peter)	Grå pantrar +60 Fortsättning 12:00–13:00 (Oleg)			12.00
12.30								12.30
13.00								13.00
13.30								13.30
14.00								14.00
15.30				Parkinsonträning 15:30-16:30 (Gölin & Hans)				15.30
16.30	Diplom Tävling 10 - 15 år 16:30-17:30 (Jonathan)	Diplom Nybörjare 10 - 15 år 16:30 – 17:30 (Taye)	Diplom Nybörjare 10 - 15 år 16:30–17:30 (Jonathan)	Motionärer Fortsättning 16:30-17:30 (Christer)	Öppen träning för alla medlemmar 16:30 – 18:45 (Jenny m.fl.)			16.30
17.30	Ungdom 16 – 18 år 17:30 - 18:45 (Christer)	Motionärer Nybörjare 17:30-18:30 (Taye)	Motionärer Fortsättning 17:30-18:30 (Håkan)	Ungdom 16 – 18 år 17:30 - 18:45 (Christer)				17.30
18.30								18.30
18.45	Matchboxare 18:45 – 20:00 (Artem)	Matchboxare 18:30-19:45 (Paulo)	Matchboxare 18:30 – 20:00 (Artem)	Avancerat pass 18:45-19:45 (Paulo)				18.45
19.00								19.00
19.45		Motionärer Fortsättning 19:45-20:45 (Paulo)		Motionärer Nybörjare 19:45-20:45 (Paulo)				19.45
20.00	Motionärer Nybörjare 20:00-21:00 (Hugo)							20.00
20.15								
20.30								20.30
20.45								20.45
21.00								21.00