


# Träningstider från 13 januari 2025, Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan ver 250110

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

| Tid          | Måndag   | Tisdag  | Onsdag   | Torsdag   | Fredag   | Lördag                             | Söndag  |
|--------------|--|---|--|---|--|------------------------------------|---|
| 7.00         |  |   | MorgonBox<br>alla nivåer<br>(Magnus/Bosse)                 |   | MorgonBox<br>alla nivåer<br>(Mats/Bosse)                             |                                    |   |
| 8.15         | Tomma rutor är bokningsbara tider för skolor, företag, PT ring 070-3778191 eller e-post:info@narva.com |   |  |   |  |                                    |   |
| 9.30         | Non Contact Boxing även<br>via ZOOM *)<br>(Christer)   |   | Non Contact Boxing även<br>via ZOOM *)<br>(Jenny)          |   | Non Contact Boxing även<br>via ZOOM *)<br>(Hans)                     |                                    |   |
| 10.25        |  |   |  |   |  |                                    |   |
| 11.00        | Grå pantrar +60 år<br>(Mathias)  |   | Grå pantrar +60 år<br>(Jenny)                              |   | Grå pantrar +60 år<br>(Hans)   | Motionärer Fortsättning<br>(Hamed) |   |
| 12.00        | Öppen träning för Grå<br>Pantrar och Parkinson   | Lunchbox<br>alla nivåer<br>(Mikael)   | Öppen träning för Grå<br>Pantrar och Parkinson             | Lunchbox<br>alla nivåer<br>(Peter)                          | Öppen träning för Grå<br>Pantrar och Parkinson                       |                                    |   |
| 13.00        |  |   |  |   |  |                                    |   |
| 14.00        |  |   |  |   |  |                                    |   |
| 15.30        |  |   |  |   |  |                                    | Lättare träning för<br>Parkinson<br>(Hans & Co) |
| 16.30        | Diplom Tävling<br>10 - 15 år<br>16:30-17:30<br>(Jonathan)  | Diplom Nybörjare<br>10 - 15 år<br>16:30-17:30<br>(Jonathan)                         | Motionärer Fortsättning<br>16:30-17:30<br>(Christer)       | Diplom Nybörjare<br>10 - 15 år<br>16:30-17:30<br>(Jonathan) | Öppen träning för alla<br>medlemmar<br>16:30 - 18:45<br>(Jenny & Co) |                                    |   |
| 17.30        | Ungdom Tävling<br>16 - 18 år<br>17:30-18:45<br>(Christer)  | Motionärer Nybörjare<br>17:30-18:45<br>(Paulo)                                      | Ungdom<br>16 - 18 år<br>17:30-18:45<br>(Christer)          | Motionärer Fortsättning<br>17:30-18:45<br>(Dorian)          |  |                                    |   |
| 18.45        | Tävlingsboxare<br>boxningsträning<br>18:45 - 20:00<br>(Luis)   | Tävlingsboxare<br>boxningsträning<br>18:45-20:00<br>(Paolo)                         | Tävlingsboxare<br>boxningsträning<br>18:45-20:00<br>(Luis) | Tävlingsboxare<br>boxningsträning<br>18:30-20:00<br>(Paolo) |  |                                    |   |
| 20.00        | Motionärer<br>Absoluta Nybörjare<br>20:00-21:00<br>(Håkan)   | Motionärer Fortsättning<br>20:00-21:00<br>(Hugo)                                    |  | Motionärer Nybörjare<br>20:00-21:00<br>(Paulo)              |  |                                    |   |
| 21.00        |  |   |  |   |  |                                    |   |
| ZOOM träning | <a href="#">GråPantrar(60+)</a>  |  | *) Lättare träning för Parkinson                           | <a href="#">Träning 2003</a>                                | <a href="#">Träning 2012</a>   | <a href="#">Träning 2020</a>       | <a href="#">Tränings-avgifter</a>               |