




# Träningstider från 17 juni 2024, Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan ver 240611

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

Passtider	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Passtider
07.00 - 08.15								07.00 - 08.15
08.15 - 09.15	<b>Tomma rutor är bokningsbara tider för skolor, företag, PT ring 070-3778191 eller e-post:info@narva.com</b>							08.15 - 09.15
09.30 - 10.25	Lättare träning för Parkinson Video träning i lokalen 17/6		Lättare träning för Parkinson även WEB Mikael			Lättare träning för Parkinson enbart Video		09.30 - 10.25
11.00 - 12.00	Grå pantrar +60 år ( Endast 17/6 i loklaen)		Grå pantrar +60 år Mikael/Jenny			Sommarträning (från 27/6) Ungdom 15-17år  Christer		11.00 - 12.00
12.00 - 12:30								12.00 - 12:30
13.00 - 14.00								13.00 - 14.00
14.30 - 15.30								14.30 - 15.30
15.30 - 16.30								15.30 - 16.30
16.30 - 17.30		Sommarträning Alla motionsgrupper		Sommarträning (från 25/6) Alla motionsgrupper				16.30 - 17.30
17.30 - 18.00		Christer/Håkan/Hugo		Mikael				17.30 - 18.00
18.30 - 20.00								18.30 - 20.00
20.00 - 21:00								20.00 - 21:00
	 GråPantrar(60+)		=PD boxningsträning 	Träning 2003	Träning 2012	Träning 2020	Tränings-avgifter	Medlems-ansökan