




# Tränings­tider från 15 oktober 2023, Narva BK, Frejgatan 32a, T- och J- Odenplan ver231015

För medlemsavgiften (300:-) 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 Mikael		Lättare träning för Parkinson även WEB Jenny		Lättare träning för Parkinson även WEB Mikael			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			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 Tess/Hans	15.30 - 16.30
16.30 - 17.30	Diplom 10 - 15 år Taye	Ungdom 15-17 år Christer	Diplom Tävling 10 - 15 år Taye	Ungdom 15-17 år Christer	Diplom 10 - 15 år Taye			16.30 - 17.30
17.30 - 18.30	Ungdom tävling 15-17 år Christer	Motionärer Fortsättning Håkan	Nybörjare Motionärer Håkan	Motionärer Fortsättning Christer	Öppen träning för medlemmar och tävlingsboxare Taye			17.30 - 18.30
18.30 - 20.00	Tävlingsboxare boxningsträning Paulo	Tävlingsboxare boxningsträning Adjmal	Tävlingsboxare boxningsträning Adjmal	Tävlingsboxare boxningsträning Adjmal				18.30 - 20.00
20.00 - 21:00	Absoluta Nybörjare Motionärer Paulo			Nybörjare Motionärer Adjmal/Hugo/Håkan				20.00 - 21:00
	 GråPantrar(60+)		 =PD boxningsträning	Träning 2003	Träning 2012	Träning 2020	Tränings-avgifter	Medlems-ansökan