



Romerike aikidoklubb - Timeplan 2010

| Klokkeslett | Tirsdag | Torsdag | Fredag | Lør/søn. |
|---------------|--|---|---|----------------------------------|
| 12:00 - 13:30 | | | | Mulighet for egentrening. |
| 17:00 - 18:30 | | | Fri matte - BJJ* (Ikke alle uker) | |
| 17:45 - 18:45 | Junior 10-14 år + Junior 10-14 år (jujutsu) | Barn 6-9 år (jujutsu) + Junior 10-14 år (jujutsu) | | |
| 18:30 - 19:30 | | | Junior 10-14 år | |
| 19:00 - 20:30 | Nybegynner + Viderekommende | Nybegynner + Viderekommende | | |
| 20:30 - 21:00 | Våpen (Jo/Bokken) | Våpen (Jo/Bokken) | | |

NB! Juniorgruppe – aikido har oppstart i september 2010.

* **BJJ:** "Uhøytidelig" gruppe, hovedsaklig fra aikido- og karateklubben, med samling de fleste fredager. Kontaktpersoner: Vebjørn og Tom.