

HOLDOVERSIGT OG TIMEPLAN PR 11. OKTOBER 2010

DAG	TID	AKTIVITET	HENVENDER SIG TIL	INSTRUKTØRER
SØNDAG	12.00 – 13.00	Conditioning Class	Senior Grøn-bælte og over	Casper
MANDAG	17.00 – 18.00	Karate / Selvforsvar – Børn	Begyndere	Jonas, Henrik, Thorbjørn
	17.00 – 18.00	Karate / Selvforsvar – Børn	Rød-bælter	Michael, Malena
	18.15 – 19.45	Intro rød-bælter – Voksne	Rød-bælter	Casper
	18.15 – 19.30	Karate / Selvforsvar - Børn	2. Rød-bælter og blå-bælter	Jonas, Rasmus
	18.15 – 19.45	Karate / Selvforsvar – Børn og voksne	Voksne: Rød-bælter og over Børn: Blå-bælter og over	Søren
TIRSDAG	09.00 – 10.30	Ashtanga Yoga	Begyndere og mellemtrin	Ulla, Karina
	10.30 – 11.30	Yoga med hensyn	For de lidt ældre og for folk med fysiske problemer	Ulla
	16.30 – 17.45	Ashtanga Yoga	Begyndere og mellemtrin	Ulla, Lone
	17.00 – 18.00	Kickboxing – Børn	Alle	Jonas, Nick, Toke
	18.00 – 19.15	Kickboxing – kvinder	Alle	Ulrik
	18.15 – 19.15	Kickboxing - Voksne	Begyndere	Oliver
	18.15 - 19.45	Kickboxing – Voksne	Øvede	Thomas
	18.15 - 19.45	Kickboxing – Voksne	Øvede	Thomas
ONSDAG	17.00 – 18.00	Karate / Selvforsvar - børn	Begyndere og rød-bælter	Oliver, Rasmus, Lotte
	17.00 – 18.00	Karate – Voksne & Teenagers	Begyndere	Susanne, Ana
	17.00 – 18.00	Karate – Voksne & Teenagers	Rød-bælter	Jonas
	18.15 – 19.45	Karate – Voksne & Teenagers	Voksne: Rød-bælter og over Børn: Blå-bælter og over	BC
TORSDAG	16.30 – 17.45	Yin Yoga	Alle	Ana, Ulla
	17.00 – 18.00	Kickboxing – Børn	Alle	Jonas, Nick, Toke
	18.00 – 19.15	Ashtanga Yoga	Begyndere og øvede	Ulla, Grethe
	18.15 – 19.15	Kickboxing	Begyndere	HG, Ulrik
	18.15 – 19.45	Kickboxing	Øvede	Jonas
FREDAG	16.30 – 18.00	Karate – stationer	Alle karate udøvere	Jonas
	16.30 – 18.00	Ashtanga Yoga	Mellemtrin og øvede	Ulla, Raminta
LØRDAG	Se separat opslag i klubben	Squads	A Squad, kadetter, juniorer, piger	BC etc
		Judo	Instruktører og grøn-bælter og over	
		Over 40	All Karate udøvere over 40	
		Kvinder	All voksne karate kvinder	

VÆGTTRÆNING

MANDAG– TORSDAG FREDAG LØRDAG	16.00 – 20.30+ tirs 8.30-12.00 16.00 – 18.00 10.00 - 13.00	Vægttræningsrummet kan benyttes af alle VKKC medlemmer fra 14 år + Introduktion: første mandag og første onsdag i hver måned kl 17.00-18.00. Tilmelding er ikke nødvendig. Alle skal modtage introduktion inden man selv træner
--	---	---

Kontingent: Se klubbens hjemmeside www.vkkc.com. Klubben har åbent hele året undtaget helligdage og uge 28

Åbningstider: man-tors 16.00-20.30, tirs. 8.30-12.00, fre. 16.00-18.00 og lør. 10.00-13.00

VIBORG KARATE OG KICKBOXING CENTER, Absalonsvej 1, 8800 Viborg, telefon 2463 1810