

Dag	Tid	Aktivitet	Henvender sig til...
MANDAG	17.00 – 18.00	Karate / selvforsvar – børn	Begyndere og 1. rød-bælter
	18.15 – 19.30	Karate / selvforsvar – børn	2. rød-bælter og blå-bælter
	18.15 – 19.45	Karate / selvforsvar – børn og voksne	Voksne: rød-bælter og over Børn: gul-bælter og over
TIRSDAG	09.00 – 10.30	Ashtanga Yoga	Begyndere og mellemtrin
	10.30 – 11.30	Yoga med hensyn	Det lidt ældre publikum eller hvis man skal tage hensyn til evt. fysiske probl./lidelser
	16.30 – 17.45	Ashtanga Yoga	Mellemtrin
	16.30 – 17.45	Ashtanga Yoga	Intro (se separat plan for datoer)
	17.00 – 18.00	Kickboxing - børn	Alle
	18.00 – 19.15	Ashtanga Yoga	Begyndere
	18.15 – 19.45	Kickboxing – voksne	Begyndere
	18.15 – 19.45	Kickboxing – voksne	Mellemtrin + øvede
ONSDAG	17.00 – 18.00	Karate / selvforsvar – børn	Begyndere og rød-bælter
	17.00 – 18.00	Karate – voksne + ungdom	Begyndere, rødbælter + motion
	18.15 – 20.00	Karate – børn og voksne	Voksne: rød-bælter og over Børn: blå-bælter og over
TORS DAG	16.30 – 17.45	Yin Yoga	Alle
	17.00 – 18.00	Kickboxing - børn	Alle
	18.00 – 19.15	Ashtanga Yoga	Begyndere + mellemtrin
	18.15 – 19.45	Kickboxing – voksne	Begyndere
	18.15 – 19.45	Kickboxing – voksne	Mellemtrin + øvede
FREDAG	16.30 – 18.00	Ashtanga Yoga	Mellemtrin og øvede
LØRDAG SØNDAG	s e s e p a r a t o p s l a g i k l u b b e n	Judo	LØRDAGSTRÆNING kl. 10.00-13.00: Klubbens lokaler herunder vægtræning kan benyttes. Se venligst mere information herom på klubbens opslagstavler og i folderen "KLUBREGLER".
Syllabus (karate pensum)			
Squad (kampholds-fællestræning)			
Yoga-workshops/-fællestræning			
		Kurser	
VÆGTTRÆNING			
MANDAG- TORS DAG FREDAG LØRDAG	16.00 – 20.30 + tirs. 8.30-12.00 16.00 – 18.00 10.00-13.00	**Introduktion: første mandag og første onsdag i måneden kl.17-18 NB: Alle skal modtage en introduktion før man selv træner	** Alle VKKC medlemmer 14 år +. Tilmelding ikke nødvendigt – bare mød op

Kontingent: der henvises til folderen "KLUBREGLER" eller klubbens hjemmeside.

Åbningstider: man.-tors. 16.00-20.30, tirs. 08.30-12.00, fre. 16.00-18.00 og lør. 10.00-13.00

Klubben har åbent hele året rundt undtaget helligdage og uge 28.

Viborg Karate & Kickboxing Center, Absalonsvej 1, 8800 Viborg, tlf. 2463 1810

www.vkkc.com