

MANDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	17:00-18:00 Jujutsu Junior White / Green Belt Program 8-12 år Nye + gult, oransje og grønt belte		
18:00-19:00 Little Tigers Mandagsgruppen 6-8 år	18:00-19:30 Jujutsu Master Program Fra 13 år Brunt og sort belte	18:00-19:30 Jujutsu Senior Nye / Videregående Fra 13 år Nye, gult, oransje og grønt belte	18:00-19:15 Jujutsu Junior Black Belt Program Fra 10 år Blått og brunt belte
19:15-20:15 Karate Kata Alle aldersgrupper Videregående	19:30-20:00 Jujutsu Fighting Videregående Fra 13 år Minimum oransje belte		19:15-20:15 Karate Kata Alle aldersgrupper Videregående

TIRSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:25-18:40 Karate 8-12 år	17:30-18:30 Kickboxing 8-12 år Nye + videreg.	17:30-18:30 Kickboxing fra 13 år Basic, nye/videreg.	17:25-18:40 Karate 8-12 år
18:45-20:00 Karate Kumite Alle konkurranse- utøvere	18:40-19:55 Kickboxing Fra 13 år Videregående		18:45-20:00 Karate Kumite Alle konkurranse- utøvere
20:05-21:15 Karate Fra 13 år	20:00-21:30 Jujutsu Grappling Videregående Fra 13 år Minimum gult belte		20:05-21:15 Karate Fra 13 år

ONSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	17:00-18:00 Jujutsu Junior White / Green Belt Program 8-12 år Nye + gult, oransje og grønt belte		
18:00-19:00 Little Tigers Onsdagsgruppen 6-8 år	18:00-19:30 Jujutsu Master Program Fra 13 år Blått, brunt og sort belte	18:00-19:30 Jujutsu Senior Nye / Videregående Fra 13 år Nye, gult, oransje og grønt belte	18:00-19:15 Jujutsu Junior Black Belt Program Fra 10 år Blått og brunt belte
	19:30-20:00 Jujutsu Fighting Videregående Fra 13 år Minimum oransje belte		

TORSDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
17:25-18:40 Karate 8-12 år	17:30-18:30 Kickboxing 8-12 år Nye + videreg.	17:30-18:30 Kickboxing fra 13 år Basic, nye/videreg.	17:25-18:40 Karate 8-12 år
18:45-20:00 Karate Kumite Alle konkurranse- utøvere	18:40-19:55 Kickboxing Fra 13 år Videregående		18:45-20:00 Karate Kumite Alle konkurranse- utøvere
20:05-21:15 Karate Fra 13 år	20:00-21:30 Jujutsu Grappling Videregående Fra 13 år Minimum gult belte		20:05-21:15 Karate Fra 13 år

FREDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	17:30-19:00 Karate Kumite VG 2 + 3 Etter avtale		

LØRDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	10:00-12:00 Kickboxing Fra 13 år Konkurransetrening etter avtale		

SØNDAG			
SAL 1	SAL 2a	SAL 2b	SAL 3
	13:00-14:30 Karate kumite Alle konkurranseutøvere Etter avtale		

FORKLARINGER

Little Tigers	Lekketont kampsporttrening som inneholder elementer fra jujutsu, karate og kickboxing. OBS: Man velger å trene fast mandager eller onsdager.
Jujutsu Junior	Jujutsu White Belt Program - Nybegynnerkurs med egen påmelding.
White Belt Program	Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende gult juniorbelte etter ca 12 uker. Man trener med hvit bukse, hvitt belte og hvit t-skjorte med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
Jujutsu Junior	Jujutsu Green Belt Program - Alle med gult, oransje og grønt juniorbelte eller grad fra Little Tigers.
Green Belt Program	Målet er å komme opp på et ferdighetsnivå tilsvarende blått juniorbelte på sikt. Man trener med hvit drakt (jakke og bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
Jujutsu Junior	Jujutsu Black Belt Program - Alle med blått og brunt juniorbelte.
Black Belt Program	Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr. Man trener med delt drakt (hvitt jakke/ sort bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
Jujutsu	Jujutsu Master Program - Alle som har eller trener mot 1. dan sort belte.
Master Program	Øktene krever at du har fullt sett med personlig beskyttelsesutstyr. Man trener med delt drakt (hvitt jakke/ sort bukse) med klubblogo, JIN logo og navnetrykk.
Jujutsu Senior	Jujutsu basert på den norske stilarten Ju Jitsu Norge (JIN Ju Jitsu). Jujutsu konkurransetrening krever minst oransje belte og fullt personlig beskyttelsesutstyr.
Jujutsu Grappling	Jujutsu med fokus på bakketeknikker fra bl.a. Brasiliansk Jujutsu (BJJ).
Jujutsu Fighting	Jujutsu med fokus på konkurranseteknikker og sparring. Kun videregående utøvere med fullt personlig beskyttelsesutstyr.

Karate	Karate basert på stilarten Wado-Ryu.
Karate Kumite	Karate konkurransetrening i kumite (sparring/frikamp). Påkrevd med beskyttelsesutstyr.
Karate Kata	Karate konkurransetrening og graderingstrening i kata (mønstre). Mandag og fredag etter aktivitetskalender for karate.
Kickboxing	Kickboxing basert på graderingssystemet til Norges Kickboxing Forbund. Kickboxing videregående inneholder sparring og krever minst gult belte i NKBF samt fullt personlig beskyttelsesutstyr. Spør instruktøren din dersom noe er uklart.
Åpen matte	Matten er åpen for egentrening. Utstyr som benyttes må ryddes tilbake på plass.
Mini-Gym	Funksjonell egentrening i fritreningsaler (styrke og kondisjon).