



Velkommen til fredagstreninger

Sted: Idrettens hus
Tidspunkt: 18:00 - 19:30

Uke	Dato	Morten & Monica	Beret-Olea	Anfeldt
2	10.01.2025			Sparring
3	17.01.2025	Mønster rødbeltes		
4	24.01.2025		Ungdomstrening	
5	31.01.2025	Mønster 1. Dan.		Sparring
6	07.02.2025		Ungdomstrening	Sparring
7	14.02.2025	Mønster 2. Dan		Sparring
8	21.02.2025	Vinterferie		
9	28.02.2025	Mønster rødbeltes		Sparring
10	07.03.2025		Ungdomstrening	Sparring
11	14.03.2025	Mønster 1. Dan.		Sparring
12	21.03.2025		Ungdomstrening	Sparring
13	28.03.2025	Mønster 2. Dan		Sparring
14	04.04.2025		Ungdomstrening	Sparring
15	11.04.2025	Mønster rødbeltes		Sparring
16	18.04.2025	Påskeferie		
17	25.04.2025	Mønster 1. Dan.		
18	02.05.2025		Ungdomstrening	Sparring
19	09.05.2025	Mønster 2. Dan		Sparring
20	16.05.2025		Ungdomstrening	Sparring
21	23.05.2025	Mønster fritrening		Sparring
22	30.05.2025		Ungdomstrening	Sparring