



Kampkonst & Kulturförening Schema

Dag	17:10-17:40	17:45-18:30	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00 -22:00	11:00-14:00
Måndag			Barngrupp MiniSamuraj och SamurajKids	Iai Jutsu	Aiki jujutsu	Stretching alla välkomna	
Tisdag							
Onsdag							
Torsdag			Barngrupp MiniSamuraj och SamurajKids	Iai Jutsu	Aiki Jujutsu	Avancerad Aiki Jujutsu	
Fredag							
Lördag							Aiki Jujutsu Avancerad + Fys träning + stretching
Söndag							
Kommentar							

Postadress: Skidbacken 38, 2 tr. lgh 1201
17454 Sundbyberg

Telefon: 0762060677

Besöks adress Brotorpshallen
Råsundavägen 73



Kampkonst & Kulturförening Schema

Egna antecknin.							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

Våra pass

MiniSamuraj 3-6 åringar tränar Torsdagar och ibland lördagar. De tränar 60 min och tränar förberedande inför Aiki och laido

SamurajKids 7-12 år tränar Torsdag och ibland lördagar. De tränar 60 min och tränar förberedande inför Aiki och laido

Barn från 13 år får träna också i vuxen grupp men också hjälpa till med barnen i barngruppen.

Vuxengruppen tränar lai Jutsu och Aiki Jujutsu. De vuxna kan välja att enbart träna lai Jutsu eller Aiki Jujutsu eller de kan träna båda. De kan också välja att träna på halvfart eller helfart.

Tameshigiri Tränar alla som ska gradera eller önskar att delta men det kostar extra att delta i denna grupp då alla måste betala sitt eget material och en annan laido instruktör hyrs in.

Stretching och fys grupp här kan alla vara med från 9 år.