



Romerike aikidoklubb - Timeplan

Klokkeslett	Tirsdag	Torsdag	Fredag	Lør/søn.
17:00 – 18:00			Fri matte - BJJ* (Avtales på forhånd)	Mulighet for egentrening. Det er ikke mulighet til å trene etter kl 15 på søndag (pga. vasking).
18:00 – 18:30	Yoga (Kine)		Aikido, grunnteknikker (åpent for alle) (VK/Kine)	
18:30 – 19:00	Våpen (Martin)			
19:00 – 20:00	Aikido, grunnteknikker (åpent for alle) (Martin)	Aikido, grunnteknikker (åpent for alle) (VK/Kine)		
20:00 – 21:00	Aikido (hakama) (VK)	Aikido (hakama) (VK/Kine)		
20:45 – 21:00		Yoga (Kine)		

* **BJJ**: "Uhøytidelig" gruppe, hovedsaklig fra dojosens 3 klubber, med samling de fleste fredager. Kontaktpersoner: Vebjørn og Tom.