Uke	Dato	Ukedag	Parti	Type Trening	Tema	Hovedtrener	Assistent	Assistent	Assistent	Assistent
35	**24.aug**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknikk slag, blokkering og spark	Nils	Kent			
35	**24.aug**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknikk slag, blokkering og spark	Nils	Kent			
35	**25.aug**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Thea	Marie	Vetle
35	**26.aug**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin			
35	**26.aug**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, styrke	Nils	Kent			
35	**27.aug**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
35	**27.aug**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, styrke	Nils	Kent			
36	**31.aug**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
36	**31.aug**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
36	**01.sep**	Tirsdag	Barn 1	Teknikk trening	Stillinger Blokkeringer Spark.	Trym	Thea	Aliyah	Marie	
36	**02.sep**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
36	**02.sep**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Thea			
36	**03.sep**	Torsdag	Barn Felles			Zoha	Kent			
36	**03.sep**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils				
37	**07.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar/Styrke		Kent	Thea	Roger		
37	**07.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar/Styrke		Kent				
37	**08.sep**	Tirsdag	Barn 1	Selvforsvar	Sebon Kyorugi (3- steg avtalt kamp) Hanbon Kyorugi (1- steg avtalt kamp)	Trym	Zoha	Johannes		
37	**09.sep**	Onsdag	Barn 2			Kjetil		Aliyah		
37	**09.sep**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Zoha			
37	**10.sep**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea			
37	**10.sep**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			

38	**14.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
38	**14.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Nils	Kent			
38	**15.sep**	Tirsdag	Barn 1	Poomsae	Il Jang I Jang Sam Jang	Trym	Thea	Marie		
38	**16.sep**	Onsdag	Barn 2			Sebahattin		Vetle		
38	**16.sep**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Thea			
38	**17.sep**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Marie			
38	**17.sep**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
39	**21.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils	Roger			
39	**21.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils	Roger			
39	**22.sep**	Tirsdag	Barn 1	Kamptrening	Enkele øvelser Jayou Kyorugi (Frikamp mot én motstander).	Trym	Zoha	Vetle		
39	**23.sep**	Onsdag	Barn 2	Frikamp, sparketeknikker	Kamp med eller uten vester, Sparketeknikker med og uten puter	Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
39	**23.sep**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Zoha			
39	**24.sep**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea	Marie		
39	**24.sep**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			
40	**28.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
40	**28.sep**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
40	**29.sep**	Tirsdag	Barn 1	Teknikk trening	Grunnteknikk og koordinasjon.	Trym	Thea	Marie		
40	**30.sep**	Onsdag	Barn 2	Poomsae / Teknikk	Poomsae, Hanbon Kyorugi TTU (hånd og fot)	Sebahattin		Vetle		
40	**30.sep**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Thea			
40	**01.okt**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Zoha			
40	**01.okt**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Are				
41	**05.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Høstferie						
41	**05.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2							
41	**06.okt**	Tirsdag	Barn 1							
41	**07.okt**	Onsdag	Barn 2							
41	**07.okt**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1							
41	**08.okt**	Torsdag	Barn Felles							
41	**08.okt**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2							

42	**12.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
42	**12.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
42	**13.okt**	Tirsdag	Barn 1	Selvforsvar	Mengdetrening på Sebon og Hanbon Kyorugi.	Trym	Thea	Marie	Zoha	
42	**14.okt**	Onsdag	Barn 2	Poomsae / Sebon Kyorugi	Poomsae, Sebon Kyorugi TTU (3 steg), Palmok jabgi (4.cup)	Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
42	**14.okt**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Thea			
42	**15.okt**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
42	**15.okt**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
43	**19.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils	Roger			
43	**19.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils				
43	**20.okt**	Tirsdag	Barn 1	Poomsae	Il Jang I Jang Sam Jang	Trym	Zoha	Aliyah		
43	**21.okt**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
43	**21.okt**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Zoha			
43	**22.okt**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea			
43	**22.okt**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			
44	**26.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
44	**26.okt**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent				
44	**27.okt**	Tirsdag	Barn 1	Kamptrening	Kamprelaterte øvelser og fotarbeid.	Trym	Marie			
44	**28.okt**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
44	**28.okt**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Thea			
44	**29.okt**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
44	**29.okt**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
45	**02.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils	Roger			
45	**02.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
45	**03.nov**	Tirsdag	Barn 1	Teknikk trening	Repetisjon av grunnleggende bevegelser.	Trym	Zoha	Johannes		
45	**04.nov**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
45	**04.nov**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Zoha			
45	**05.nov**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
45	**05.nov**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Are				

46	**09.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger/Kent			
46	**09.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
46	**10.nov**	Tirsdag	Barn 1	Selvforsvar	Finpuss på selvforsvar	Trym	Marie	Aliyah		
46	**11.nov**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
46	**11.nov**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Kent			
46	**12.nov**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Roger			
46	**12.nov**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
47	**16.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Kent	Roger			
47	**16.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Kent	Roger			
47	**17.nov**	Tirsdag	Barn 1	Poomsae	Poomsae-deling: Fokus på at alle mestrer sin poomsae	Trym	Zoha	Johannes		
47	**18.nov**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
47	**18.nov**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Zoha			
47	**19.nov**	Torsdag	Barn Felles			Kent	Zoha			
47	**19.nov**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			
48	**23.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
48	**23.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils				
48	**24.nov**	Tirsdag	Barn 1	Kamptrening	Reaksjon og enkle kampkombinasjoner.	Trym	Marie	Vetle		
48	**25.nov**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
48	**25.nov**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
48	**26.nov**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Marie			
48	**26.nov**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
49	**30.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils	Kent			
49	**30.nov**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils	Kent			
49	**01.des**	Tirsdag	Barn 1	Teknikk trening	Grunnteknikk-repetisjon.	Trym	Zoha	Johannes		
49	**02.des**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
49	**02.des**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Zoha			
49	**03.des**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Zoha			
49	**03.des**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Are				

50	**07.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
50	**07.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Kent				
50	**08.des**	Tirsdag	Barn 1	Poomsae	Poomsae-finpuss: Siste gjennomgang av mønster før jul.	Trym	Marie	Aliyah		
50	**09.des**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
50	**09.des**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils				
50	**10.des**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
50	**10.des**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
51	**14.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils	Roger			
51	**14.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils				
51	**15.des**	Tirsdag	Barn 1	Avslutning	Oppsummering og Juletrening	Trym	Zoha	Johannes		
51	**16.des**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
51	**16.des**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Zoha			
51	**17.des**	Torsdag	Barn Felles	Nissetrening med konkurranser		Julenissen				
51	**17.des**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2							
52	**21.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Juleferie						
52	**21.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2							
52	**22.des**	Tirsdag	Barn 1							
52	**23.des**	Onsdag	Barn 2							
52	**23.des**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1							
52	**24.des**	Torsdag	Barn Felles							
52	**24.des**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2							
53	**28.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Juleferie						
53	**28.des**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2							
53	**29.des**	Tirsdag	Barn 1							
53	**30.des**	Onsdag	Barn 2							
53	**30.des**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1							
53	**31.des**	Torsdag	Barn Felles							
53	**31.des**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2							

1	04.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
1	04.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
1	05.jan	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Vetle		
1	06.jan	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
1	06.jan	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Zoha			
1	07.jan	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Zoha			
1	07.jan	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
2	11.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils	Roger			
2	11.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils				
2	12.jan	Tirsdag	Barn 1	Graderingstrening	Graderingstrening	Trym	Thea	Marie		
2	13.jan	Onsdag	Barn 2	Graderingstrening	Graderingstrening	Kjetil	Sebahattin	Vetle		
2	13.jan	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils	Thea			
2	14.jan	Torsdag	Barn Felles	Graderingstrening	Graderingstrening	Torbjørn	Marie			
2	14.jan	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils	Kent			
3	18.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
3	18.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent				
3	19.jan	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Aliyah		
3	20.jan	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Johannes		
3	20.jan	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Zoha			
3	21.jan	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
3	21.jan	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
4	25.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils	Roger			
4	25.jan	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
4	26.jan	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
4	27.jan	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
4	27.jan	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
4	28.jan	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
4	28.jan	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			

5	**01.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
5	**01.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
5	**02.feb**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Johannes		
5	**03.feb**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
5	**03.feb**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Zoha			
5	**04.feb**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Zoha			
5	**04.feb**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
6	**08.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Kent	Roger			
6	**08.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Kent				
6	**09.feb**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
6	**10.feb**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
6	**10.feb**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
6	**11.feb**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
6	**11.feb**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			
7	**15.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
7	**15.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils				
7	**16.feb**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Vetle		
7	**17.feb**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
7	**17.feb**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Zoha			
7	**18.feb**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea			
7	**18.feb**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
8	**22.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Vinterferie						
8	**22.feb**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2							
8	**23.feb**	Tirsdag	Barn 1							
8	**24.feb**	Onsdag	Barn 2							
8	**24.feb**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1							
8	**25.feb**	Torsdag	Barn Felles							
8	**25.feb**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2							

9	**01.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
9	**01.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
9	**02.mar**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Aliyah		
9	**03.mar**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
9	**03.mar**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Zoha			
9	**04.mar**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Zoha			
9	**04.mar**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
10	**08.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils	Roger			
10	**08.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils				
10	**09.mar**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
10	**10.mar**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
10	**10.mar**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
10	**11.mar**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
10	**11.mar**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			
11	**15.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
11	**15.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent				
11	**16.mar**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Johannes		
11	**17.mar**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
11	**17.mar**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Zoha			
11	**18.mar**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
11	**18.mar**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
12	**22.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Påskeferie						
12	**22.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2							
12	**23.mar**	Tirsdag	Barn 1							
12	**24.mar**	Onsdag	Barn 2							
12	**24.mar**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1							
12	**25.mar**	Torsdag	Barn Felles							
12	**25.mar**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2							

13	**29.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	2. Påskedag						
13	**29.mar**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2							
13	**30.mar**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Vetle		
13	**31.mar**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
13	**31.mar**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Zoha			
13	**01.apr**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Zoha			
13	**01.apr**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
14	**05.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils	Roger			
14	**05.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Nils				
14	**06.apr**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
14	**07.apr**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
14	**07.apr**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
14	**08.apr**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
14	**08.apr**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			
15	**12.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
15	**12.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Kent				
15	**13.apr**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Aliyah		
15	**14.apr**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Johannes		
15	**14.apr**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Zoha			
15	**15.apr**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea			
15	**15.apr**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
16	**19.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils	Roger			
16	**19.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
16	**20.apr**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
16	**21.apr**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
16	**21.apr**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
16	**22.apr**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Marie			
16	**22.apr**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			

17	**26.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
17	**26.apr**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
17	**27.apr**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Johannes		
17	**28.apr**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
17	**28.apr**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Zoha			
17	**29.apr**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea			
17	**29.apr**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
18	**03.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Kent	Roger			
18	**03.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Teknisk sparketrening, Styrke	Kent				
18	**04.mai**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
18	**05.mai**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
18	**05.mai**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
18	**06.mai**	Torsdag	Barn Felles	Kristi Himmelfart		Torbjørn	Zoha			
18	**06.mai**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2			Nils	Kent			
19	**10.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils	Roger			
19	**10.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Sebeon Kyorugi, Styrke	Nils				
19	**11.mai**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Vetle		
19	**12.mai**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
19	**12.mai**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Zoha			
19	**13.mai**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea			
19	**13.mai**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Nils	Kent			
20	**17.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Grunnlovsdagen						
20	**17.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2							
20	**18.mai**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
20	**19.mai**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Vetle		
20	**19.mai**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
20	**20.mai**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
20	**20.mai**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			

21	**24.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Hanbeon Kyorugi, Styrke	Kent	Roger			
21	**24.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Grunnteknisk, Matchuoe Kyorugi/Ho Sin Sul, Styrke	Kent				
21	**25.mai**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Zoha	Aliyah		
21	**26.mai**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Johannes		
21	**26.mai**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Styrke	Nils	Zoha			
21	**27.mai**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Thea			
21	**27.mai**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Putetrening, Kombinasjonsteknikker og Kyokpa, Styrke	Nils	Kent			
22	**31.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils	Roger			
22	**31.mai**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Teknisk/Selvforsvar	Poomsae, Sebeon/Ho Sin Sul, Styrke	Nils				
22	**01.jun**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Marie		
22	**02.jun**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Aliyah		
22	**02.jun**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Thea			
22	**03.jun**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn	Zoha			
22	**03.jun**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Kampteknisk/Selvforsvar	Kamp med vest, Frikamp, Styrke	Nils	Kent			
23	**07.jun**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils	Roger			
23	**07.jun**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils				
23	**08.jun**	Tirsdag	Barn 1	Graderingstrening	Graderingstrening	Trym	Zoha	Johannes		
23	**09.jun**	Onsdag	Barn 2	Graderingstrening	Graderingstrening	Kjetil	Sebahattin	Vetle		
23	**09.jun**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils	Zoha			
23	**10.jun**	Torsdag	Barn Felles	Graderingstrening	Graderingstrening	Torbjørn				
23	**10.jun**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2	Graderingstrening	Graderingstrening	Nils	Kent			
24	**14.jun**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 1			Kent	Roger			
24	**14.jun**	Mandag	Ungdom / Voksen Gruppe 2			Kent				
24	**15.jun**	Tirsdag	Barn 1			Trym	Thea	Zoha	Marie	
24	**16.jun**	Onsdag	Barn 2			Kjetil	Sebahattin	Johannes		
24	**16.jun**	Onsdag	Ungdom / Voksen Gruppe 1			Nils	Thea			
24	**17.jun**	Torsdag	Barn Felles			Torbjørn				
24	**17.jun**	Torsdag	Ungdom/Voksen Gruppe 2			Nils	Kent			