

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
17:00-18:00	16:30-17:15	17:00-18:00		16:30-17:15
6-12 ára	Mini-karate 4-5 ára	6-12 ára		Mini-karate 4-5 ára
18:00-19:30	17:30-19:00	18:00-19:30	17:30-19:00	17:30-19:00
Elite 13+	Elite 13+	Elite 13+	Elite 13+	*Opin keppnisæfing 6+
Fullorðnir 18+			Fullorðnir 18+	
	19:00-20:30		19:00-20:30	
	Goju-ryu karate fyrir fullorðna		Goju-ryu karate fyrir fullorðna	

*Keppnisæfingar eru opnar öllum 6 ára og eldri sem hafa áhuga á að sparra og læra meira um taktík.

ATH: 10-12 ára eru velkomin einu sinni í viku á Elite æfingu, annaðhvort á þriðjudögum eða fimmtudögum