

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Tid	Lördag
Lokal	Tullgårdsskolan	Katarina Södra	Katarina Södra	Katarina Södra	Tullgårdsskolan	Lokal	Tullgårdsskolan
17:00		17-18 BARN Grupp 1 & 2	17-18 BARN Grupp 1 & 2			13:00	13-14:30 BING QI Grupp 1 & 2
17:30					17:30-18:30 BING QI JI BEN GONG alla inkl. BARN Grupp 2	13:30	
18:00		18-19:30 TAOLU Grupp 1	18-18:30 BARN Grupp 2			14:00	
18:30			18:30-19:30 QI GONG alla		18:30-20 SANDA alla inkl. BARN Grupp 2	14:30	14:30-15:30 BING QI Grupp 2 & 3
19:00		19:30-21 TAOLU Grupp 2	Tullgårdsskolan	19-21 TAOLU Grupp 3		15:00	
19:30						15:30	15:30-17:00 BING QI Grupp 3
20:00	20-22 JI BEN GONG alla		20-22 SANDA alla			16:00	
20:30						16:30	
21:00						17:00	
21:30							
22:00							

Ji ben gong grundträning
Taolu formträning
Sanda sparringträning
Qi gong inre träning
Bing qi vapenträning

Gul alla
Grön Grupp 1: nybörjare
Orange Grupp 2: fortsättare
Lila Grupp 3: avancerade
Blå Barngrupp
 (Barn Grupp 1: Nybörjare
 Barn Grupp 2: Avancerade)

Vuxna/ungdomar (över 12 år) tränar min 3 ggr/vecka
 – Ji ben gong, taolu och vapen (bing qi).

Vapenträningen på lördagar är utomhus vid fint/varmt väder.

Barn (7-12 år) tränar 1-3 gånger/vecka.

