

Harstad	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Barn 1	1800-1900				
Barn 2	1900-2000				
Barn 3			1800-1900		
Ungdom		1800-1930		1800-1930	
Voksne		1930-2100		1930-2100	
Rød / Sortbelter	2000-2130		1900-2030	1900-2000	
Sparringstrening					
Fritrening					1700-1900

Borkenes	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Barn 9-11 år	1900-2000			1800-1900	
Ungdom 12-18/Voksne	1900-2100			1800-2100	

Evenes/Tjeldsund/Skånland	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Barn under 10 år	1730-1830				
Alle over 10 år		1730-1900		1730-1900	