

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07:00						11:00 MITTSPASS ●●●●● ÖPPEN MATTA ●●	
17:30	BJJ JUNIOR 60 min ● THAI FORTS. K-O* ●	THAI JUNIOR ● SW ●●	BJJ JUNIOR 60 min ● DAMLAGET 60 min ●	THAI JUNIOR ● MMA ●	TÄVLINGS- TRÄNING Thai och BJJ/SW ●●		17:00 FREE MOVEMENT (v.6-13) ●●●●●
18:45	BJJ 90 min kl. 18.30 ● THAI BASIC K-O* ●	MMA ●	BJJ 90 min kl. 18.30 ● THAI BASIC K-O* ●	SW/ MMA BASIC/ DAMLAGET ●●●●	<p>*K-O passet hålls i Karl-Oskarskolans gymnasal, bredvid vår lokal. Ingång och omklädning i K-O-lokalen.</p> <p>SPR Fys- och rörlighetsträning utvecklat av Waldo Zapata (VBC), specifikt för moderna kampsporter. Stark På Riktigt, Smidig På Riktigt</p> <p>FREE MOVEMENT Rörlighetsträning med sjukgymnast och danspedagog Karin Leoson</p> <p>TÄVLINGSGRUPP Endast för dig som är godkänd av instruktör</p> <p>VILKA PASS DU KAN TRÄNA PÅ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● För dig mellan 11-15 år ● För dig som tränar thai basic ● För dig i Damlaget ● För dig som tränar MMA forts ● För dig som tränar BJJ ● För dig som tränar thai forts. ● För dig som tränar MMA basic 		
20:00	DAMLAGET + MMA BASIC ●●	SPR FYS 45 MIN ●●●●●	THAI FORTS. ●	SPR FYS 45 MIN ●●●●●			

Schemat gäller för vårterminen 2012, från och med 23 januari till och med 16 juni.