

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					8.30-9.45 BJJ MORGONRULL	
17.30-18.40 THAI JUNIOR från 12 år	17.30-18.40 BJJ JUNIOR från 12 år	17.30-18.30 YOGA från 15år	17.30-18.45 BJJ fortsättare från 15 år	17.30-18.40 BJJ JUNIOR från 12 år	17.30-18.45 MMA tävlingsträning	12.30-13.45 THAI fortsättare från 16 år
18.45-20.00 THAI nybörjare och fortsättare från 16 år	18.45-20.00 BJJ nybörjare och fortsättare från 15 år	18.50-20.00 THAI JUNIOR från 12 år	18.45-20.00 MMA nybörjare och fortsättare från 16 år	Tävlingsträning för thaigruppen meddelas vecka för vecka i Facebookgruppen		14.00-15.15 BJJ NOGI /SW fortsättare BJJ fortsättare MMA
20.05-21.20 BJJ fortsättare från 15 år	20.05-21.20 MMA nybörjare och fortsättare från 16 år	20.05-21.20 THAI nybörjare och fortsättare från 16 år	20.05-21.20 STRIKING Johan Åkerberg fortsättare MMA & THAI från 16 år		Dag- och extrapass, öppen träning och seminarier läggs ut i medlemsgruppen på Facebook Schemat gäller från och med måndag 26 augusti till och med 12 januari Gymmet är öppet samma tider som schemat.	15.20-16.35 BJJ nybörjare och fortsättare från 15 år