

MÅNDAG	LILLA DOJON	MÅNDAG	NYA DOJON	MÅNDAG	STORA DOJON
17:00-18:00	NoGi Barn 10–15 år	17:30-18:15	Jiu Jitsu Barn & Ungdom		
18:00-19:00	BJJ Vuxna Basic 16 år+	18:15-19:00	Jiu Jitsu Vuxna	18:00-19:00	Thaiboxning Avc. 15 år+
19:00-20:00	NoGi Vuxna 16 år+	19:00-20:00	NoGi 16 år+	19:00-20:00	Thaiboxning Nyb. 15 år+
				20:00-21:00	MMA Vuxna 15 år+
TISDAG		TISDAG		TISDAG	
17:00-18:00	BJJ Barn 7–10 år	17:00-18:00	BJJ Ungdom 14–16 år	17:00-18:00	MMA Ungdom 10–15 år
18:00-19:00	MMA Tävlingsgrupp	18:00-19:00	BJJ Barn 11–13 år	18:00-19:00	Boxning Vuxna 15 år+
19:00-20:30	FS Wrestling Tävlingsgrupp	19:00-20:30	Aikido	19:00-20:00	BJJ Vuxna 16 år+
ONSDAG		ONSDAG		ONSDAG	
17:00-18:00	NoGi Barn 10–15 år	17:30-18:15	Jiu Jitsu Barn & Ungdom		
18:00-19:00	BJJ Vuxna Basic 16 år+	18:15-19:00	Jiu Jitsu Vuxna	18:00-19:00	Thaiboxning Avc. 15 år+
19:00-20:00	NoGi Vuxna 16 år+	19:00-20:00	NoGi 16 år+	19:00-20:00	Thaiboxning Nyb. 15 år+
				20:00-21:00	MMA Vuxna 15 år+
TORSDAG		TORSDAG		TORSDAG	
17:00-18:00	FS Wrestling Barn 6–12 år	17:00-18:00	Thaiboxning Light	17:00-18:00	MMA Ungdom 10–15 år
18:00-19:30	FS Wrestling Vuxna 13 år+	18:00-19:00	Thaiboxning Barn 10–14 år	18:00-19:00	Thaiboxning Barn 10–14 år
19:30-20:30	BJJ Vuxna 16 år+	19:00-20:30	Aikido	19:00-20:30	Boxning Vuxna 15 år+
FREDAG		FREDAG		FREDAG	
17:00-18:00	BJJ Ungdom 14–16 år	17:00-18:00	BJJ Women Only	17:00-18:00	Boxning Barn 6-14 år
18:00-19:00	BJJ Drill 14 år+			18:00-19:00	Boxning Vuxna 15 år+
LÖRDAG		LÖRDAG		LÖRDAG	
10:00-11:00	Thaiboxning Barn 10–14 år	10:00-11:00	Thaiboxning Barn 10–14 år	10:00-11:00	GRAPPLING SPARRING
11:00-12:00	BJJ Barn/Ung Tävlingsgrupp	11:00-12:00	OPEN MAT	11:00-13:00	STRIKING SPARRING
		12:30-13:00	FS Wrestling Uppvärmäning	13:00-14:30	FS Wrestling SPARRING
SÖNDAG		SÖNDAG		SÖNDAG	
10:00-11:00	Barn Grund 5–7 år				
11:00-12:00	BJJ Barn 7–10 år	11:00-12:00	BJJ Barn 11–13 år	12:00-13:00	Boxning Tävlingsgrupp
12:00-13:00	GRAPPLING SPARRING			16:00-17:00	FS Wrestling Barn 6–12 år
16:00-17:00	Aikido			17:00–19:00	FS Wrestling Vuxna 13 år+
TORSDAG	ÖVRE DOJON				
18:30-20:00	Armsport				