

MÅNDAG		MÅNDAG		MÅNDAG	
LILLA DOJON		NYA DOJON		STORA DOJON	
17:00-18:00	NoGi Barn 10–15 år				
18:00-19:00	BJJ Vuxna Basic 16 år+			18:00-19:00	Thaiboxning Avc. 15 år+
19:00-20:00	NoGI Vuxna avc. 16 år+	19:00-20:00	NoGI Vuxna Basic 16 år+	19:00-20:00	Thaiboxning Nyb. 15 år+
TISDAG		TISDAG		TISDAG	
17:00-18:00	MMA Vuxna 15 år+	17:00-18:00	BJJ Ungdom 14–16 år	17:00-18:00	MMA Ungdom 10–15 år
18:00-19:00	BJJ Vuxna 16 år+	18:00-19:30	Jiu Jitsu	18:00-19:00	Boxning Vuxna 15 år+
				19:00-20:00	FS Wrestling Vuxna 13 år+
ONSDAG		ONSDAG		ONSDAG	
17:00-18:00	BJJ Barn 7–10 år	17:00-18:00	BJJ Barn 11–13 år	17:00-18:00	Thaiboxning Barn 10–14 år
18:00-19:00	BJJ Vuxna Basic 16 år+			18:00-19:00	Thaiboxning Avc. 15 år+
19:00-20:00	NoGI Vuxna avc. 16 år+	19:00-20:00	NoGI Vuxna Basic 16 år+	19:00-20:00	Thaiboxning Nyb. 15 år+
TORSDAG		TORSDAG		TORSDAG	
17:00-18:00	MMA Vuxna 15 år+			17:00-18:00	MMA Ungdom 10–15 år
18:00-19:00	BJJ Vuxna 16 år+	18:00-19:00	Boxning Barn 6-14 år	18:00-19:00	FS Wrestling Vuxna 13 år+
19:00-20:00	Jiu Jitsu			19:00-20:00	Boxning Vuxna 15 år+
FREDAG		FREDAG		FREDAG	
LÖRDAG		LÖRDAG		LÖRDAG	
				10:00-11:00	GRAPPLING OPEN MAT
11:00-12:00	GRAPPLING 7-15 år SPARRING			11:00-13:00	STRIKING OPEN MAT
SÖNDAG		SÖNDAG		SÖNDAG	
TORSDAG		ÖVRE DOJON			
18:30-20:00	Armsport				