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