

MÅNDAG		LILLA DOJON	MÅNDAG	NYA DOJON	MÅNDAG	STORA DOJON
17:00-18:00	NoGi Barn 10–15 år					
18:00-19:00	BJJ Vuxna Basic 16 år+				18:00-19:30	Thaiboxning ALLA
19:00-20:00	NoGI Vuxna avc. 16 år+	19:00-20:00	NoGI Vuxna Basic 16 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+			18:00-19:30		Thaiboxning ALLA
19:00-20:00	NoGI Vuxna avc. 16 år+	19:00-20:00	NoGI Vuxna Basic 16 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					