



## Träningsschema vårterminen 2012

Dag	Tid	Lilla Hallen	Stora hallen
<b>Måndag</b>			
	17:30 - 18:30	Jiu Jitsu (mamma/pappa barn 6-8 år)	Boxning
	18:30 - 19:30	Jiu Jitsu (barn 8-12 år)	Thai Boxning (nybörjare) (Garuda Muay)
	19:30 - 21:00	Jiu Jitsu (vuxna)	Thai Boxning (avancerade) (Garuda Muay)
<b>Tisdag</b>			
	18:30 - 19:30	BJJ (barn & ungdomar)	
	18:30 - 20:00		MMA (vuxna avancerade)
	19:30 - 21:00	BJJ (vuxna)	
	20:00 - 21:30		MMA (vuxna nybörjare)
<b>Onsdag</b>			
	17:30 - 18:30	Boxning	MMA (ungdom)
	18:30 - 19:30	BJJ (tjejer) /SW Sparring	Thai Boxning (nybörjare) (Garuda Muay)
	19:30 - 21:00	Jiu Jitsu (vuxna)	Thai Boxning (avancerade) (Garuda Muay)
<b>Torsdag</b>			
	17:30 - 18:30		BJJ (Barn nivå 2)
	17:30 - 18:30	Jiu Jitsu (barn 6-8 år)	
	18:30 - 19:30	Jiu Jitsu (barn 8-12 år)	
	18:30 - 20:00		MMA (vuxna avancerade)
	19:30 - 21:00	BJJ (vuxna)	
	20:00 - 21:30		MMA (vuxna nybörjare)
<b>Fredag</b>			
	17:30 - 18:30	BJJ Vuxna (drill)	Fredags fys
<b>Lördag</b>			
	10:00 - 12:00	Judo (veteraner)	BJJ (tävlingsgrupp) open mat
	12:00 - 14:00		Thai Boxning (mixad grupp) (Garuda Muay)
<b>Söndag</b>			
	10:30 - 12:00	MMA (ungdom)	
	11:00 - 12:00		SW Sparring