



Träningschema vårterminen 2012

Jiu Jitsu (mamma-pappa-barn)

Måndagar 17:30 - 18:30 (Lilla Hallen)

Jiu Jitsu (vuxna)

Måndag 19:30 – 21:00 (Lilla Hallen)

Onsdagar 19:30 – 21:00 (Lilla Hallen)

Jiu Jitsu (barn 8-12 år)

Måndagar 18:30 – 19:30 (Lilla Hallen)

Torsdagar 18:30 – 19:30 (Lilla Hallen)

Jiu Jitsu (barn, 6-8 år)

Torsdagar 17:30 – 18:30 (Lilla Hallen)

Brasiliansk Jiu Jitsu (tävlingsgrupp)

Lördagar 10:00 – 12:00 (Stora Hallen)

Brasiliansk Jiu Jitsu (tjejer)

Onsdagar 18:30 – 19:30 (Lilla Hallen)

Brasiliansk Jiu Jitsu (drill)

Fredagar 17:30 – 18:30 (Lilla Hallen)

Brasiliansk Jiu Jitsu (vuxna)

Tisdagar 19:30 – 21:00 (Lilla Hallen)

Torsdagar 19:30 – 21:00 (Lilla Hallen)

Brasiliansk Jiu Jitsu (barn & ungdommar)

Tisdagar 18:30 – 19:30 (Lilla Hallen)

Torsdagar 17:30 – 18:30 (Stora Hallen)

MMA (ungdomar)

Onsdagar 17:30 – 18:30 (Stora Hallen)

Söndagar 10:30 – 12:00 (Lilla Hallen)

MMA (vuxna nybörjare)

Tisdagar 20:00 – 21:30 (Stora Hallen)

Torsdagar 20:00 – 21:30 (Stora Hallen)

MMA (vuxna avancerade)

Tisdagar 18:30 – 20:00 (Stora Hallen)

Torsdagar 18:30 – 20:00 (Stora Hallen)

Submission Wrestling Sparring

Onsdagar 18:30 – 19:30 (Lilla Hallen)

Söndagar 11:00 – 12:00 (Stora Hallen)

Boxning

Måndagar 17:30 – 18:30 (Stora Hallen)

Onsdagar 17:30 – 18:30 (Lilla Hallen)

Fysträning

Fredagar 17:30 – 18:30 (Stora Hallen)

Judo (veteraner)

Lördagar 10:00 – 12:00 (Lilla Hallen)

Open mat

Lördagar 10:00 – 12:00 (Stora Hallen)

Thai Boxning - Garuda Muay (nybörjare)

Måndagar 18:30 – 19:30 (Stora Hallen)

Onsdagar 18:30 – 19:30 (Stora Hallen)

Thai Boxning - Garuda Muay (avancerade)

Måndagar 19:30 – 21:00 (Stora Hallen)

Onsdagar 19:30 – 21:00 (Stora Hallen)

Thai Boxning - Garuda Muay (mixad grupp)

Lördagar 12:00 – 14:00 (Stora Hallen)