

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	17:00-18:00 Judo Barn/ungdom		11:00-12:00 Fys och Fall-träning 65+ jämna veckor		9:00-10:15 Boxfyssträning	10:00-12:00 Judo
	18:00-19:00 Judo		15:30-16:30 Fys och Fall-träning 65+ udda veckor	17:00-18:30 Judo	10:00-11:00 Judo Barn/ungdom	12:00-13:00 MMA
17:30-19:00 Brasiliansk Jiu-Jitsu GI	17:30-19:00 Brasiliansk Jiu-Jitsu GI/NO-GI	17:30-19:00 Brasiliansk Jiu-Jitsu GI	17:30-19:00 Brasiliansk Jiu-Jitsu Barn/ungdom	18:00-19:00 Thaiboxing Sparring	11:00-12:00 SW/BJJ Sparring NO-GI	16:30-17:45 Fyssträning
19:00-20:30 Thaiboxing Fortsättning	19:00-20:30 Thaiboxing Nybörjare	19:00-20:30 Thaiboxing Fortsättning	17:45-19:00 Submission Wrestling			
	19:00-20:00 Fyssträning		19:00-20:30 Thaiboxing Nybörjare			
	20:00-21:00 Självförsvar/ Defendo		19:00-20:00 Fyssträning			