

# Träningstider A-hallen

7 januari - 15 juni 2025

## Måndag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn gult 7 - 9 år	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna gult / orange	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Dragan Z.

## Tisdag

17:00 - 18:00	Barn violett / blå	Oliver G.
18:00 - 19:00	Barn brazilian jiu jitsu	Mathias J.
19:00 - 20:00	Vuxna systema	Martin L.
20:00 - 21:00	Vuxna brazilian jiu jitsu	Rikard N.

## Onsdag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn gult 7 - 9 år	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna gult / orange	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Dragan Z.

## Torsdag

17:20 - 18:00	Small Kenpo Tigers	Ani C.	Start v.6
18:00 - 19:00	Barn brazilian Jiu jitsu	Mathias J.	
19:00 - 20:00	Vuxna systema	Martin L.	
20:00 - 21:00	Vuxna brazilian Jiu litsu	Rikard N.	

## Fredag

17:00 - 18:00	Barn orange 7 - 9 år	Lexus F.
---------------	----------------------	----------

## Lördag

11:00 - 12:00	Europeisk svärdskonst	Alexander N.
12:00 - 13:00	Vuxna MMA / Kickboxning	Stefan P.
13:00 - 14:00	Ungd. Brazilian Jiu Jitsu 14-18 år	Almin S.

# Träningstider B-hallen

7 januari - 15 juni 2025

## Måndag

17:00 - 18:00	Barn grönt / brunt	Ingmar J.
18:00 - 19:00	Barn orange 7 - 9 år	Lexus F.
19:00 - 20:00	Vuxna basics class (nybörjare)	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Dragan Z.

## Tisdag

17:00 - 18:00	Barn violett	Ville K.
18:00 - 19:00	Vuxna violett / blå	Ingmar J.
19:00 - 20:00	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna MMA / Kickboxning	Stefan P.

## Onsdag

17:00 - 18:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.
18:00 - 19:00	Barn grönt - brunt	Ingmar J.
19:00 - 20:00	Vuxna basics class (nybörjare)	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna Öppen matta	Dragan Z.

## Torsdag

17:00 - 18:00	Barn violett	Ville K.
18:00 - 19:00	Vuxna violett / blå	Ingmar J.
19:00 - 20:00	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Arvid K.

## Fredag

17:00 - 18:00	Barn violett / blå	Oliver G.
---------------	--------------------	-----------

## Söndag

10:00 - 11:00	Självförsvarskurs för kvinnor	Morgan A.	Start v.6
11:00 - 12:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.	