

Träningstider A-hallen

11 augusti - 21 december 2025

Måndag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn orange 7 - 9 år	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.
20:00 - 21:00	Vuxna Hits 4 Mitts	Edriss I.

Tisdag

17:00 - 18:00	Barn violett / blå	Oliver G.
18:00 - 19:00	Barn gult 7 - 9 år	Milo K.
19:00 - 20:00	Vuxna systema	Martin L.
20:00 - 21:00	Vuxna MMA / Kickboxning	Stefan P.

Onsdag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn orange 7 - 9 år	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.
20:00 - 21:00	Vuxna Hits 4 Mitts	Edriss I.

Torsdag

17:20 - 18:00	Small Kenpo Tigers	Ani C. Start v.36
18:00 - 19:00	Barn nyb./ gult 10 - 12 år	Morgan A./ Oliver G.
19:00 - 20:00	Vuxna systema	Martin L.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Arvid K.

Fredag

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

Lördag

10:00 - 12:00	Barn Hopp och Skutt (3 - 9 år)	Spontanidrott o fri lek
12:00 - 13:00	Vuxna MMA / Kickboxning	Stefan P.

Träningstider B-hallen

11 augusti - 21 december 2025

Måndag

17:00 - 18:00	Barn Brazilian Jiu Jitsu	Mathias J.
18:00 - 19:00	Barn grönt - brunt	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna violett - blått	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna gult - orange	Dragan Z.

Tisdag

17:00 - 18:00	Barn orange-violett	Lexus F.
18:00 - 19:00	Vuxna basics class (nybörjare)	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 Brazilian Jiu Jitsu	Mathias J.
18:00 - 19:00	Barn grönt - brunt	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna violett - blått	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna gult - orange	Dragan Z.

Torsdag

17:00 - 18:00	Barn gult 7 - 9 år	Milo K.
18:00 - 19:00	Vuxna basics class (nybörjare)	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 orange - violett	Ville K.
---------------	-----------------------	----------

Söndag

11:00 - 12:00	Vuxna Europeisk svärdskonst	Alexander N.
12:00 - 13:00	Barn nyb. / gult 10 - 12 år	Morgan A.