

# Träningstider A-hallen

7 januari - 14 juni 2026

## Måndag

17:00 - 18:00	Barn gult - orange 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn violett 7 - 9 år	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna öppen matta	Olle S.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Arvid L.

## Tisdag

17:00 - 18:00	Barn violett / blå	Oliver G.
18:00 - 19:00	Barn nybörjare 7 -9 år	Ani C.
19:00 - 20:00	Vuxna systema	Martin L.
20:00 - 21:00	Vuxna Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.

## Onsdag

17:00 - 18:00	Barn gult - orange 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn violett 7 - 9 år	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna öppen matta	Olle S.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Arvid L.

## Torsdag

17:20 - 18:00	Small Kenpo Tigers	Joel K.	Start v.6
18:00 - 19:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Ani C.	
19:00 - 20:00	Vuxna systema	Martin L.	
20:00 - 21:00	Vuxna Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.	

## Fredag

17:00 - 18:00	Barn violett / blå	Oliver G.
18:00 - 19:00	Vuxna fighting pass	Ville K.

## 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.

## Söndag

11:00 - 12:00	Vuxna Europeisk svärdskonst	Alexander N.
---------------	-----------------------------	--------------

# Träningsstider B-hallen

7 januari - 14 juni 2026

## Måndag

17:00 - 18:00		
18:00 - 19:00	Barn grönt - brunt	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna orange - violett	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Arvid L.

## Tisdag

17:00 - 18:00	Barn orange - violett	Amanda R.
18:00 - 19:00	Vuxna basics class nyb. - gult	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 gult 10 -12 år	Oliver G.
18:00 - 19:00	Barn grönt - brunt	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna orange -violett	Dragan Z.
20:00 - 21:00	Vuxna öppen matta	Arvid L.

## Torsdag

17:00 - 18:00	Barn orange - violett	Amanda R.
18:00 - 19:00	Vuxna basics class nyb. - gult	Ingmar J.
19:00 - 20:00	Vuxna grönt / svart	Ingmar J.

## Fredag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 10 - 12 år	Almin S.
---------------	---------------------------	----------

## Söndag

11:00 - 12:00	Barn gult 10-12 år	Morgan A.
12:00 - 13:00	Barn nybörjare 10 - 12 år	Morgan A.

# Träningstider C-hallen

7 januari - 14 juni 2026

## Måndag

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

## Tisdag

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

Barn Brazilian Jiu Jitsu

Almin S.

## Onsdag

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

## Torsdag

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

Barn Brazilian Jiu Jitsu

Almin S.

## Fredag

17:00 - 18:00

## Söndag

11:00 - 12:00