

# Träningstider A-hallen

10 augusti - 20 december 2026

## Måndag

17:00 - 18:00	Barn orange 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn blå	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.

## Tisdag

17:00 - 18:00	Small Kenpo Tigers grupp 1	Joel K. start v.36
18:00 - 19:00	Barn violett	Amanda R.
19:00 - 20:00	Vuxna grönt - svart	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna MMA mixed martial arts	Stefan P.

## Onsdag

17:00 - 18:00	Barn orange 7 - 9 år	Erika J.
18:00 - 19:00	Barn blå	Erika J.
19:00 - 20:00	Vuxna fighting pass	Ville K.
20:00 - 21:00	Vuxna Europeisk svärdskonst	Alexander N.

## Torsdag

17:20 - 18:00	Small Kenpo Tigers grupp 2	Joel K. start v.36
18:00 - 19:00	Barn violett	Amanda R.
19:00 - 20:00	Vuxna grönt - svart	Ingmar J.
20:00 - 21:00	Vuxna Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.

## Fredag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7 - 9 år	Rebecca A.
---------------	-------------------------	------------

## Lördag

10:00 - 12:00	Barn Hopp och Skutt 3 - 9 år	Spontanidrott o fri lek
12:00 - 13:00	Vuxna MMA mixed martial arts	Stefan P.

## Söndag

11:00 - 12:30	Vuxna Europeisk svärdskonst	Alexander N.
---------------	-----------------------------	--------------

# Träningstider B-hallen

10 augusti - 20 december 2026

## Måndag

17:00 - 18:00	Öppen matta	
18:00 - 19:00	Barn grönt - brunt	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.

## Tisdag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare 7-9 år	Rebecca A.
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 mixed martial arts	Stefan P.

## Onsdag

17:00 - 18:00	Öppen matta	
18:00 - 19:00	Barn grönt - brunt	Ville K.
19:00 - 20:00	Vuxna fighting pass	Ville K.
20:00 - 21:00	Vuxna Europeisk svärdskonst	Alexander N.

## Torsdag

17:00 - 18:00	Öppen matta	
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 Brazilian Jiu Jitsu	Rikard N.

## Fredag

17:00 - 18:00	Barn nybörjare - gult 10 - 12 år	Almin S.
18:00 - 19:00	Barn orange 10 -12 år	Oliver G.

## Söndag

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

# Träningsstider C-hallen

10 augusti - 20 december 2026

## Måndag

17:00 - 18:00	Barn öppen matta	
18:00 - 19:00	Barn Brazilian Jiu Jitsu	Almin S.
19:00 - 20:00	Vuxna öppen matta	

## Tisdag

17:00 - 18:00	Barn gult 7 - 9 år	Oliver G.
18:00 - 19:00	Vuxna orange - violett	Dragan Z.
19:00 - 20:00	Vuxna Systema	Martin L.

## Onsdag

17:00 - 18:00	Barn öppen matta	
18:00 - 19:00	Barn Brazilian Jiu Jitsu	Almin S.
19:00 - 20:00	Vuxna öppen matta	

## Torsdag

17:00 - 18:00	Barn gult 7 - 9 år	Oliver G.
18:00 - 19:00	Vuxna orange - violett	Dragan Z.
19:00 - 20:00	Vuxna Systema	Martin L.

## Fredag

17:00 - 18:00	Öppen matta	
18:00 - 19:00	Öppen matta	