

# Schema vår 2012

Dojon är öppen alla vardagar från klockan 10.00 till att sista passet för dagen är slut. Då kan du komma och styrke-träna eller konditionsträna på gymmet, använda mattan och säckarna när det inte är träningspass. Besök vår hemsida, [www.nackadojo.com](http://www.nackadojo.com), för att få de senaste nyheterna om klubben och aktuell information om alla pass



Måndagar:	Tisdagar:	Onsdagar:	Torsdagar:	Fredagar:	Lördagar:	Söndagar:
12.00–13.00 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare + fortsättare	12.00 – 12.45 Box & Kick öppet för alla	12.00 – 13.00 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare + fortsättare	12.00 – 12.45 Kettlebells + Box öppet för alla			12.00 – 13.30 MMA fortsättare
					11:00 – 12:15 Judo nybörjare & fortsättare	13.30 – 15.00 MMA nybörjare
		16.30 – 17.15 Box & Kick Jr. öppet för alla (12-15 år)	16.30 – 17.30 Knattar nybörjare & fortsättare (7-8 år)			15:00 – 16:00 Box & Kick (15+) öppet för alla
16.30 – 17.30 Sport Ju-Jutsu Barn (9-11 år) nybörjare	16.30 – 17.30 Sport Ju-Jutsu Ungdom (12-15 år) nybörjare & fortsättare	17.15- 18.15 Brasiliansk Jiu-Jitsu Barn o Ungd. (9-15 år) nybörjare & fortsättare	17.30 – 18.30 Sport Ju-Jutsu Barn (9-11 år) fortsättare	16.45 – 18.00 Brasiliansk Jiu-Jitsu Barn o Ungd. (9-15 år) nybörjare & fortsättare		16:00 – 17:15 Team Nacka Jr (ungdom 12-15 år)
17.30 – 18.30 Sport Ju-Jutsu Barn (9-11 år) fortsättare	17.30 – 18.45 MMA nybörjare	18.15 – 19.15 Box & Kick (15+) öppet för alla	18:30 – 19:30 Sport Ju-Jutsu Ungdom (12-15 år) fortsättare	18.00 – 19.00 Sparring (alla idrotter) fortsättare		17.15 – 18.30 Sparring (alla idrotter) fortsättare
18:30 – 19:45 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare + fortsättare	18.45 – 20:00 Sport Ju-Jutsu Tävlingsträning fortsättare	19.15 – 20.30 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare + fortsättare	19:30 – 20:45 SJJ + BJJ + MMA Tävlingsträning fortsättare			
19:45 – 21:00 Sport Ju-Jutsu nybörjare + fortsättare	20.00 – 21.30 MMA fortsättare	20.30 – 21.45 Sport Ju-Jutsu nybörjare + fortsättare	20.45 – 22.15 Submission Wrestling nybörjare + fortsättare			
21.00 – 22.15 Submission Wrestling nybörjare + fortsättare						

NYBÖRJARE – mindre än en termins erfarenhet. FORTSÄTTARE – minimum en termins träning i resp. sport. ÖPPET FÖR ALLA – ingen tidigare erfarenhet krävs/drop in. TEAM NACKA – fighters uttagna i våra tävlingsteam.