


# Schema vår 2017

Under våra öppettider kan du alltid styrketräna eller konditionsträna på gymmet och även använda mattor och säckar för egen träning (vissa tider är mattorna bokade för annan verksamhet). Besök vår hemsida och sociala medier för att få de senaste nyheterna om klubben och aktuell information om vad som händer.

	Måndagar: 08.00-22.00		Tisdagar: 08.00-22.00		Onsdagar: 08.00-22.00		Torsdagar: 08.00-22.00		Fredagar: 08.00-18.00		Lördagar: 10.00-14.00		Söndagar: 10.00-18.00	
	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2
08.00 - 09.00			08.00-09.00 <b>BJJ</b> Gi / Vuxna		08.00-08.45 <b>HIIT-fysträning</b> Vuxna						10.15-11.45 <b>BJJ</b> Gi Vuxna		10.15-11.15 <b>Yoga</b> Vuxna	10.15-11.45 <b>THAI-BOXNING</b> Vuxna
11.00 - 12.00	11.00-12.00 <b>BJJ</b> Gi / Vuxna		11.00-12.00 <b>Box/Thai-fys</b> Vuxna		11.00-12.00 <b>BJJ</b> Gi / Vuxna		11.00-12.00 <b>BJJ</b> NoGi / Vuxna	11.00-12.00 <b>HIIT-fysträning</b> Vuxna	11.00-12.00 <b>BJJ</b> Gi / Vuxna				11.30-12.45 <b>SJJ/BJJ</b> Tävlings-träning	12.00-13.15 <b>MMA</b> Vuxna
16.30 - 17.00	16.30-17.30 <b>Knatte fighters</b> 6-8 år		16.30-17.30 <b>BJJ</b> Barn 9-11 år		16.30-17.30 <b>Knatte fighters</b> 6-8 år	16.30-17.15 <b>Fysträning ungdomar</b> 12-14 år	16.30-17.30 <b>BJJ</b> Barn 9-11 år							
17.30 - 18.00	17.30-18.30 <b>SJJ</b> Barn 9-11 år	17.30-18.45 <b>SJJ</b> Ungdom 12-14 år	17.45-18.45 <b>CrossCtrl</b> Vuxna	17.15-18.30 <b>BJJ</b> Ungdom 12-14 år	17.30-18.30 <b>SJJ</b> Barn 9-11 år	17.30-18.45 <b>SJJ</b> Ungdom 12-14 år	17.30-18.30 <b>SOMA MOVES</b> Vuxna	17.30-18.45 <b>BJJ</b> Ungdom 12-14 år						
18.30 - 19.00	18.30-20.00 <b>SJJ/BJJ</b> Tävlings-träning	18.45-20.00 <b>THAI-BOXNING jr</b> 12-14 år	18.45-20.00 <b>Brottning</b> Fortsättare Vuxna	18.30-20.00 <b>BJJ</b> Gi Vuxna	18.30-20.00 <b>SJJ/BJJ</b> Tävlings-träning	18.45-19.45 <b>Box</b> Vuxna	18.30-20.00 <b>BJJ</b> Gi Vuxna	18.45-20.00 <b>THAI-BOXNING jr</b> 12-14 år					16.15-17.15 <b>BoxCross</b> Vuxna	16.15-17.30 <b>TEAM NACKA jr</b> <b>SJJ</b>
20.00 - 20.30	20.00-21.30 <b>BJJ</b> NoGi Vuxna		20.00-21.30 <b>THAI-BOXNING</b> Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 <b>THAI-BOXNING</b> Fortsättare Vuxna	20.00-21.15 <b>MMA/BJJ</b> NoGi Vuxna	19.45-21.00 <b>SJÄLV-FÖRSVAR</b> Vuxna	20.00-21.30 <b>THAI-BOXNING</b> Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 <b>THAI-BOXNING</b> Fortsättare Vuxna						
21.00 - 21.30														


 **TÄVLINGSTRÄNING** = passet är obligatoriskt för fighters uttagna i **TEAM NACKA**, men även öppet för de som är tävlingsaktiva och har graderat (minst blått bälte BJJ, eller grönt i SJJ), samt för våra instruktörer.


**TEAM NACKA jr** = träning för fighters uttagna i något av våra ungdomsteam

**Vuxna = 15+ (det år du fyller 15)**

**Nybörjare** – mindre än två terminers erfarenhet.

**Fortsättare** – minimum två terminers träning i resp. idrott.

 **styrke och konditionspass**, här krävs ingen tidigare erfarenhet.

 **mattan ledig för egen träning**

