

Sommarschema 2017

vecka 23-26

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 för att få de senaste nyheterna om klubben och aktuell information om vad som händer.

Måndagar: 08.00-21.00		Tisdagar: 08.00-21.00		Onsdagar: 08.00-21.00		Torsdagar: 08.00-21.00		Fredagar: 08.00-16.00		Lördagar: stängt	Söndagar: 10.00-14.00	
MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2		MATTA 1	MATTA 2
11.00-12.00 Grappling (BJJ/SW) Nyb + Forts Vuxna		11.00-12.00 Grappling (BJJ/SW) Nyb + Forts Vuxna	11.00-12.00 Box/Thai-fys Vuxna	11.00-12.00 Grappling (BJJ/SW) Nyb + Forts Vuxna		11.00-12.00 Grappling (BJJ No-Gi) Nyb + Forts Vuxna	11.00-12.00 HIIT (cirkelträning) Vuxna	11.00-12.00 Grappling (BJJ/SW) Nyb + Forts Vuxna			10.15-11.15 Yoga Vuxna	
17.30-18.30 HIIT (cirkelträning) Vuxna	17.15-18.30 Sport Ju Jutsu Barn+ Ungdomar 9-15 år	17.00-18.00 Sparringpass Sport JJ & BJJ Ungdomar 9-14 år		17.30-18.30 Boxpass Vuxna	17.30-18.30 Fysträning 14 år+	17.30-19.00 Thaiboxning Barn+ Ungdomar 10-14 år	17.00-18.15 Brasiliansk Jiu Jitsu Barn+ Ungdomar 9-14 år					
18.30-20.00 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna	18.30-19.45 Sparringpass MMA/Thai Vuxna	18.00-19.00 CrossCtrl Vuxna		18.30-20.00 BJJ/SportJJ Nyb + Forts Vuxna	18.30-20.00 MMA Nyb+Forts Vuxna	19.00-20.30 Thaiboxning Nyb + Forts Vuxna	18.30-20.00 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna				11.30-13.00 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna	
			19.00-20.15 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna									

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

Som vanligt har vi laddat för en fantastiskt bra träningsommar. Vi erbjuder träning i Sport Ju-Jutsu, Brasiliansk Jiu-Jitsu, Mixed Martial Arts (MMA), Thaiboxning och Box/Thai-fys under hela sommaren med start den 8 Juni. **Under vecka 32 arrangerar vi Dynamix Summercamp och de ordinarie passen ersätts då av sommarlägrets pass.** Alla kan vara med på på sommarlägret. Anmäl dig på dynamixsummercamp.com

Sommarschema 2017

vecka 27-31+33

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 för att få de senaste nyheterna om klubben och aktuell information om vad som händer.

Måndagar: 08.00-21.00		Tisdagar: 08.00-21.00		Onsdagar: 08.00-21.00		Torsdagar: 08.00-21.00		Fredagar: 08.00-16.00		Lördagar: stängt		Söndagar: 10.00-14.00	
MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2			MATTA 1	MATTA 2
				11.00-12.00 Grappling (BJJ/SW) Nyb + Forts Vuxna		11.00-12.00 Grappling (BJJ/SW) Nyb + Forts Vuxna		11.00-12.00 Grappling (BJJ/SW) Nyb + Forts Vuxna					
						17.30-18.30 HIIT (cirkelträning) Vuxna							
18.30-20.00 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna	18.30-19.45 Sparringpass MMA/Thai Vuxna												
		19.00-20.30 Thaiboxning Nyb + Forts Vuxna				18.30-20.00 BJJ/SportJJ Nyb + Forts Vuxna	18.30-20.00 MMA Nyb+Forts Vuxna						
			19.00-20.15 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna					19.00-20.30 Thaiboxning Nyb + Forts Vuxna	18:30-20:00 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna				
												11.30-13.00 BJJ/SW Nyb + Forts Vuxna	

Vuxna = 15+ (det år du fyller 15)

Nyborjare – 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

Som vanligt har vi laddat för en fantastiskt bra träningsommar. Vi erbjuder träning i Sport Ju-Jutsu, Brasiliansk Jiu-Jitsu, Mixed Martial Arts (MMA), Thaiboxning och Box/Thai-fys under hela sommaren med start den 8 Juni. **Under vecka 32 arrangerar vi Dynamix Summercamp och de ordinarie passen ersätts då av sommarlägrets pass.** Alla kan vara med på på sommarlägret. Anmäl dig på dynamixsummercamp.com