

Schema vår 2018

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											10.15-11.45 BJJ Nybörjare/ Fortsättare Gi/ NoGi Vuxna		10.15-11.15 Yoga Vuxna	10.15-11.45 THAI-BOXNING Nybörjare/ Fortsättare Vuxna
11.00 - 12.00	11.00-12.00 BJJ Gi / Vuxna		11.00-12.00 Box/Thai-fys Vuxna		11.00-12.15 BJJ Gi / Vuxna		11.00-12.00 BJJ NoGi / Vuxna	11.00-12.00 HIIT-fysträning Vuxna	11.00-12.00 BJJ Gi / Vuxna				11.30-12.45 SJJ/BJJ Gi Fortsättare Vuxna	12.00-13.30 MMA Nybörjare/ Fortsättare Vuxna
12.00-13.00			12.00-13.00 BJJ Gi / Vuxna											
16.30 - 17.00	16.30-17.30 Knatte Ju-Jitsu 6-8 år		16.30-17.30 BJJ Barn 9-11 år		16.30-17.30 Knatte Ju-Jitsu 6-8 år	16.30-17.15 Fysträning ungdomar 12-16 år	16.30-17.30 BJJ Barn 9-11 år		16.30-17.45 TEAM NACKA jr BJJ					
17.30 - 18.00	17.30-18.30 SJJ Barn 9-11 år	17.30-18.45 SJJ Ungdom 12-14 år	17.30-18.30 HIIT Vuxna	17.30-18.45 BJJ Ungdom 12-14 år	17.30-18.30 SJJ Barn 9-11 år	17.30-18.45 SJJ Ungdom 12-14 år		17.30-18.45 BJJ Ungdom 12-14 år						
18.30 - 19.00	18.30-20.00 SJJ/BJJ Gi Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 THAI-BOXNING jr 12-14 år	18.30-20.00 BJJ Gi Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 BJJ NoGi Fortsättare Vuxna	18.30-20.00 SJJ/BJJ Gi Fortsättare Vuxna	18.45-19.45 Box Vuxna	18.30-20.00 BJJ Gi Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	18.45-20.00 THAI-BOXNING jr 12-14 år					16.15-17.15 BoxCross Vuxna	16.15-17.30 TEAM NACKA jr SJJ
19.30 - 20.00														
20.00 - 20.30	20.00-21.30 BJJ NoGi Nybörjare/ Fortsättare Vuxna		20.00-21.30 THAI-BOXNING Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 THAI-BOXNING Fortsättare Vuxna	20.00-21.15 MMA Nybörjare/ Fortsättare Vuxna	19.45-21.00 SJÄLV-FÖRSVAR Vuxna	20.00-21.30 THAI-BOXNING Nybörjare Vuxna	20.00-21.30 THAI-BOXNING Fortsättare Vuxna						
21.00 - 21.30														

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

SJJ (Sport Ju-Jitsu) är en modern stil av ju-jitsu och innehåller slag och spark, kast & nedtagningar samt markkamp med lås. Teknikerna är anpassade att fungera i tävling enligt JJIF Fighting's tävlingsssystem. All träning sker i dräkt.

BJJ (Brasiliansk Jiu-Jitsu) är en grappling-stil som härstammar från japansk jiu-jitsu och judo, vilket innebär att man inte använder sig av slag eller sparkar utan istället fokuserar på att med ledlås och strypningar oskadliggöra sin motståndare. Här tränar vi med och utan dräkt (Gi resp NoGi).

MMA (Mixed Martial Arts) är en sport med sparkar, slag, kast och markkamp med inriktning på fullkontakt. Till skillnad från många traditionella kampsporter definieras inte MMA av hur utövaren ska genomföra en viss teknik, utan förklaras enklare av vad utövaren inte får göra. Vi tränar i shorts och träningsströja (Rashguard).

Thaiboxning eller Muaythai som det också kallas är en kampsport från Thailand där man tävlar i fullkontakt. I Sverige tillåter reglerna slag, sparkar, kast, och knän och matcherna genomförs med olika grader av fullkontakt och skydd beroende på ålder och erfarenhet. Även här tränar vi i shorts och Rashguard.

NACKA DOJO

Skuru Skolväg 2, 131 47 Nacka. Telefon 08-716 66 59 mobil 0705-759952 (Ricard 08.00-17.00) receptionen@nackadojo.com www.nackadojo.com

