

Sommarschema 2018

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		11.00-12.00 Box		11.00-12.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts		11.00-12.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts	11.00-12.00 HIIT (cirkelträning)	11.00-12.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts			10.15-12.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts	10.15-11.15 Yoga
		12.00-13.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts										
	17.30-18.30 HIIT (cirkelträning)			17.30-18.30 Box								
18.30-20.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts		18.30-20.00 Thaiboxning Nyb + Forts	18.30-20.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts	18.30-20.00 Grappling (BJJ /SW) Nyb + Forts	18.30-20.00 MMA Nyb+Forts	18.30-20.00 Thaiboxning Nyb + Forts	18.30-20.00 BJJ /SW Nyb + Forts					

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.

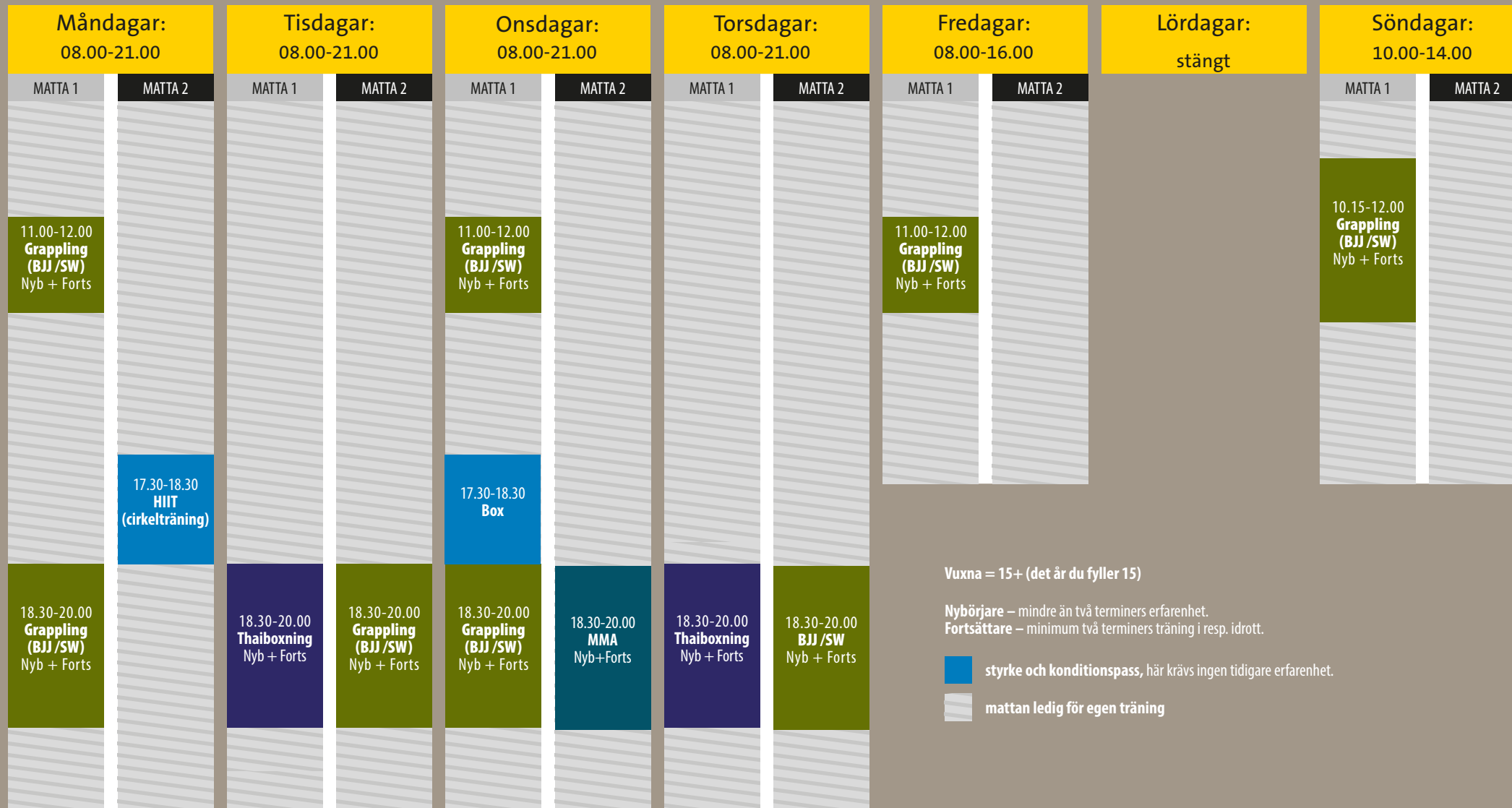
 mattan ledig för egen träning

Som vanligt har vi laddat för en fantastisk 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 2018

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.



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