

Sommarschema 2019

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: 08.00-14.00		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 Gi/No-Gi Nyb + Forts		11.00-12.00 Box		11.00-12.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts		11.00-12.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	11.00-12.00 HIIT (cirkelträning)	11.00-12.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts				10.30-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	10.30-11.30 Yoga
17.30-18.30 HIIT (cirkelträning)		17.30-18.30 Box/BoxCross		17.30-18.30 Box/BoxCross									
18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts		18.30-20.00 Thaiboxning Nyb + Forts		18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts		18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi/MMA Nyb + Forts		18.30-20.00 Thaiboxning Nyb + Forts					

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 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 2019

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: 08.00-14.00		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 Gi/No-Gi Nyb + Forts								
						17.30-18.30 Box/BoxCross						
18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts		18.30-20.00 Thaiboxning Nyb + Forts	18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi/ MMA Nyb + Forts		18.30-20.00 Thaiboxning Nyb + Forts	18.30-20.00 Gi/No-Gi Nyb + Forts				10.30-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	

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 fantastisk bra träningsommar. Vi erbjuder träning 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