

Sommarschema 2020

vecka 26-34

Under våra öppettider kan du boka in dig för att styrketräna eller konditionsträna samt använda mattor och säckar för egen träning (vissa tider är mattorna bokade för annan verksamhet). Besök vår hemsida för att boka in dig på pass och för att läsa de senaste nyheterna om klubben. Följ oss på sociala medier via @nackadojo

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: 09.00-16.00		Söndagar: 09.00-16.00		
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	
11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts				11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts				11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts		10.00-11.30 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts		10.00-11.00 Yoga		
													12.00-13.30 Thaiboxning utomhus (inne vid spöregn) Nyb + Forts	
18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	18.00-19.00 Fys utomhus (inne vid spöregn)	18.30-20.00 Thaiboxning utomhus (inne vid spöregn) Nyb + Forts		18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	19.00-20.30 MMA Nyb + Forts	18.30-20.00 Gi/No-Gi Nyb + Forts	18.00-19.00 Box utomhus (inne vid spöregn)							

Vuxna = 15+ (det år du fyller 15)

Nybörjare – mindre än två terminers erfarenhet.

Fortsättare – minimum två terminers träning i resp. idrott.

 fokus på styrka och kondition

 mattan är ledig för egen träning

Under vecka 32 arrangerar vi instruktörskurser samt ett härligt sommarläger och de ordinarie passen under hela veckan ersätts då av sommarlägrets pass. Från det år man fyller 9år kan man vara med på på sommarlägret.

Anmäl dig på <https://smoothcomp.com/en/event/3883>

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