

# SCHEMA VT 2021 - INSTRUKTION FÖR CORONA GRUPPER + BOX, FYS & YOGA

Måndagar		Tisdagar		Onsdagar		Torsdagar		Fredagar		Lördagar		Söndagar	
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
								06.00-07.00 Jiu-Jitsu/Gi Henrik Rauga					
		11:00-11:45 Fys Jerry Westergren		11:00-11:45 Box Jerry Westergren		11:00-11:45 Fys Anneli Ekman		11:00-11:45 Box Jerry Westergren		10:30-12:00 Jiu-Jitsu		10:30-12:00 Thaiboxning Nybörjare & Fortsättare	10:30-12:00 Jiu-Jitsu för tjejer
		PAUS		PAUS		PAUS		PAUS					
12:00-13.15 Jiu-Jitsu/Gi Ricard Carneborn		12.00-13.15 Jiu-Jitsu/NoGi Micke Alpäng	12.15-13.00 Box Jerry Westergren	12:00-13.15 Jiu-Jitsu/Gi Ricard Carneborn	12.15-13.00 Fys Jerry Westergren	12:00-13.15 Jiu-Jitsu/NoGi Micke Alpäng		12:00-13.15 Jiu-Jitsu/Gi Ricard Carneborn	12.15-13.00 Fys Jerry Westergren	Marko Jevtic		Milad Omari	Linda, Maxine
										12.30-13.30 Stor & Liten fighters Familjen Jallow		12:15-13.15 Yoga Mia	
										Stänger: 14:00			
16:30-17:30 Knatte Ju-Jitsu, 6-8 år Dick, Alva, Martin S			16:30-17:30 Jiu-Jitsu/Gi 9-11 år Lina, Brett, Alex	16:30-17:30 Knatte Ju-Jitsu, 6-8 år Erik, Stefan, David, Livia	16:30-17:15 Ungdomar Fys, 12-16 år Jerry Westergren		16:30-17:30 Jiu-Jitsu/Gi 9-11 år Paul, Brett, Stefan T	16.30-17.45 Team Nacka JR BJJ 12-15 år Tony, Linus				16.15-17.15 Box Daniel, Patrik	
	17.15-18.30 Sport JJ, 12-14 år Martin & Livia Högbom	17.15-18.30 Jiu-Jitsu, 12-14 år Tony, Ricard, Krim	17:30-18:30 Box Niklas Chachalatos	17:30-18:30 Sport JJ, 9-11 år Stefan Lundgren	17.15-18.30 Sport JJ, 12-14 år Emma Lette, Robin Vistam	17:15-18:30 Jiu-Jitsu, 12-14 år Tony, Ricard, Claudio	17:30-18:30 Box Jakob Axel-Nilsson						
										Stänger 18.00			
18:45-20.00 Sport JJ / Jiu-Jitsu Nybörjare & Fortsättare Jocke Vistam /	18.30-19.45 Thai JR, 12-14 år Jerry, Emil	18:45-20.00 Jiu-Jitsu/Gi Nybörjare + forts Ricard, Henrik	18:45-20.00 Jiu-Jitsu/No-Gi Nybörjare + forts Micke Alpäng	18:45-20.00 Sport JJ / Jiu-Jitsu JR 15-17 år Erik G & Jocke V /	18.45-19.45 Fys Gabbi, Anneli	18:45-20.00 Jiu-Jitsu Nybörjare & Fortsättare Ralf Carneborn	18.30-19.45 Thai JR, 12-14 år Jerry, Emil						
20:15-21:30 Jiu-Jitsu/No-Gi Nybörjare & Fortsättare Tony Silvernäs	20.00-21.30 MMA Nybörjare & Fortsättare Magnus Cedenblad	20:15-21:30 Thaiboxning Nybörjare & Fortsättare Jerry Westergren	20:15-21:30 Thaiboxning Nybörjare & Fortsättare Torkel Rauga	20.00-21.30 MMA Nybörjare & Fortsättare Magnus Cedenblad	20.00-21.30 Jiu-Jitsu Nybörjare & Fortsättare Marko Jevtic	20.15-21.30 Thaiboxning Nybörjare & Fortsättare Emil Fitoussy	20.15-21.30 Thaiboxning Nybörjare & Fortsättare Jerry Westergren						
Stänger 22.00		Stänger 22.00		Stänger 22.00		Stänger 22.00							