

Sommarschema 2021

Under sommaren kommer visa pass på detta schema att utgå, bokningsbara pass finns via gymcontrol.se

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: 10.00-16.00	
MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2	MATTA 1	MATTA 2			MATTA 1	MATTA 2
	06.00-07.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts								06.00-07.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts			10.30-12.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	10.30-11.30 Yoga
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		11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts		11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts					
	12.00-13.00 FYS								12.00-13.00 BOX				
			17.30-18.30 BOX	17.30-18.30 FYS								13.00-14.30 Thaiboxning Nyb + Forts	
18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	18.30-20.00 Sport JJ 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 Nyb + Forts	18.30-20.00 MMA Nyb + Forts	18.30-20.00 Thaiboxning Nyb + Forts	18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi 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 fantastiskt bra träningsommar. Vi erbjuder träning hela sommaren med start den 7 Juni.

Under vecka 32 arrangerar vi ett sommarläger och de ordinarie passen ersätts då av sommarlägrets pass. Alla kan vara med på på sommarlägret! Anmäl dig på dynamixsummercamp.com