Sommarschema 2022

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
11.00-12.15 **Grappling Gi/No-Gi** Nyb + Forts		11.00-12.15 **Grappling Gi/No-Gi** Nyb + Forts	12.00-12.30 **EXPRESS FYS**	11.00-12.15 **Grappling Gi/No-Gi** Nyb + Forts		11.00-12.15 **Grappling Gi/No-Gi** Nyb + Forts	12.00-12.30 **EXPRESS FYS**	11.00-12.15 **Grappling Gi/No-Gi** Nyb + Forts	12.00-13.00 **BOX**		10.30-12.00 **Grappling Gi/No-Gi** Nyb + Forts	10.30-12.00 **Thaiboxning** Nyb + Forts
	17.30-18.30 **BOX**				17.30-18.30 **BOX**							
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 **Thaiboxning** Nyb + Forts	18.30-20.00 **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

Kom ihåg att alltid checka in på passet/gymmet med ditt medlemskort när du ska träna hos oss.

UTOMHUSFYS

TISDAG + TORSDAG
17.30-18.15
HELA JUNI MÅNAD

SAMLING UTANFÖR ENTRÉN

Som vanligt har vi laddat för en fantastiskt bra träningssommar. Vi erbjuder träning hela sommaren med start den 7 Juni.
Går gärna med i facebookgruppen ”Tjena Kompis!”, där lägger vi ut information om vi lägger in extrapass.
Höstterminen startar vecka 34 igen.
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

NACKA DOJO Skuru Skolväg 2B, 131 47 Nacka Telefon 08-716 66 59 mobil 0705-759952 (Ricard 08.00-17.00) receptionen@nackadojo.com www.nackadojo.com