

SOMMARSHEMA 2025

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
		06.00-07.00 Grappling Gi/No-Gi v. 24-25				06.00-07.00 Grappling Gi/No-Gi v. 24-25						
											10.30-12.00 Grappling Gi/No-Gi	10.30-12.00 Thaiboxning
11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi	11.15-12.00 CROSS CTRL	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi	11.15-12.00 BOX	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi	11.15-12.00 CROSS CTRL	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi	11.15-12.00 BOX	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi				
17.15-18.30 BJJ + SJJ 9-14 år v. 24-27	17.30-18.30 BOX	17.15-18.30 Thaiboxning JR 9-14 år v. 24-27		17.15-18.30 BJJ + SJJ 9-14 år v. 24-27	17.30-18.30 BOX	17.15-18.30 Thaiboxning JR 9-14 år v. 24-27		16.30-17.30 Grappling Gi/No-Gi v. 24-26				
18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi		18.30-20.00 Thaiboxning	18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi	18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi	18.30-20.00 Sport JJ	18.30-20.00 Thaiboxning	18.30-20.00 Grappling Gi/No-Gi					

Observera! För pass som hålls utanför ordinarie öppettider öppnas entrédörren cirka 15 minuter innan passet startar.
Reception, café och butik är då stängda och det går inte att göra några köp.

Vuxna = 15+ (det år du fyller 15)

Under sommarschemat tränar alla nivåer (nybörjare & fortsättare) tillsammans.

- Styrke- & konditionspass
- Mattan ledig för egen träning
- Sport Ju-Jutsu, med dräkt (Gi)
- Thaiboxning = Muay Thai
- Grappling = Brasiliansk Jiu-Jitsu, med & utan dräkt (Gi)

SOMMARTRÄNING

för medlemmar 9-14 år
under vecka 24-27

Ingår i helårs- & autogiomedlemskap,
annars kan du köpa separat
sommartjänstskort.

Som vanligt har vi laddat för en fantastiskt bra träningsommar. Vi erbjuder träning hela sommaren med start måndagen den 9 juni.
Följ oss gärna på sociala medier @nackadojo och gå med i facebookgruppen "Tjena Kompis!". Där lägger vi ut information om vi lägger in extrapass.

Under vecka 32 arrangerar vi ett sommarläger i Brasiliansk Jiu-Jitsu och Sport Ju-Jutsu och de ordinarie passen ersätts då av sommarlägrets pass.
Lägre är öppet för både barn & vuxna. Läs mer på vår hemsida nackadojo.com. Höstterminen börjar igen vecka 34.

NACKA DOJO