

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
11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	11.15-12.00 CROSS CTRL	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	11.15-12.00 BOX	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	11.15-12.00 CROSS CTRL	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts	11.15-12.00 BOX	11.00-12.15 Grappling Gi/No-Gi Nyb + Forts			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 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 Sport JJ 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)
Under sommarschemat tränar alla nivåer (nybörjare & fortsättare) tillsammans.

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

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-Jitsu och de ordinarie passen ersätts då av sommarlägrets pass. Alla kan vara med på på sommarlägret! Läs mer på vår hemsida nackadojo.com. Höstterminen börjar igen vecka 34.

NACKA DOJO