

SCHEMA HOC 2014

Stora Hallen						
	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Sön
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	Thai/Kick Säck träning 17.00-18.00 Bokning krävs	Thai/Kick NYB1 17.00-18.15	Thai/Kick Teknik 17.00-18.00 bokning krävs	Thai/Kick NYB1 17.00-18.15	BJJ Öppen Matta 17.00-18.30	14:00 BJJ Öppen Matta 14:15 14:30 BJJ Öppen Matta 14:45 14.00-15.30
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	BJJ FORT-AVA 18.00-19.30	Thai/Kick Mitts 18.15-19.30 Bokning krävs	BJJ FORT-AVA 18.00-19.30	Thai/Kick Mitts 18.15-19.30 Bokning krävs	SW/MMA Öppen Matta 18.30-20.00	15:00 15:15 15:30 MMA /SW 15:45 Öppen Matta 16:00 15.30-17.00
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30	Thai/Kick 1-2år 19.30-20.45	Thai FORT 19.30-20.45	Thai/Kick 1-2år 19.30-20.45	Thai FORT 19.30-20.45		
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45	Thai/Kick teknik 20.45-21.45 Bokning krävs	Thai/Kick NYB2 20.45-22.00	Thai/Kick Säck träning 20.45-21.45 bokning krävs	Thai/Kick NYB2 20.45-22.00		17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

Lilla Hallen						
	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Sön
16:00	BJJ Barn		BJJ Barn			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	BJJ NYB1 17.00-18.15	BJJ Tävlning 17.00-18.15	BJJ NYB1 17.00-18.15	BJJ Tävlning 17.00-18.15	Box NYB 17.00-18.15	14:00 Box NYB 14:15 14:30 Box NYB 14:45 14.00-15.15
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15	Thai/Kick Tävlning 18.15-19.30	MMA Nyb1 18.15-19.30	Thai/Kick Tävlning 18.15-19.30	MMA Nyb1 18.15-19.30	Box Motionär 18.15-19.30	15:00 Box Motionär 15:15 15:30 Box Motionär 15:45 15.15-16.30
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30	BJJ NYB2 19.30-20.45	MMA Avancerad/FORT 19.30-20.45	BJJ NYB2 19.30-20.45	MMA Avancerad/FORT 19.30-20.45	Friträning Thai/kick 19.30-20.45	16:00 16:15 16:30 Thai/Kick Sparring 16:45 16.30-17.30
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00	Krav Maga 20.45-22.00	MMA Nyb2 20.45-22.00	Krav Maga 20.45-22.00	MMA Nyb2 20.45-22.00		
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						