

	Söndag			Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag	
Tid	Övre våning	Nedre våning	Tid	Övre våning	Nedre våning	Övre våning	Nedre våning	Övre våning	Nedre våning	Övre våning	Nedre våning
10.00			16.00								
10.15	Combat Kids 7-10 år	Karate Junior 11-14 år	16.15	Öppen Matta	Öppen matta	Öppen matta	Öppen matta	Öppen Matta	Öppen matta	Öppen matta	Öppen matta
10.30			16.30								
10.45			16.45								
11.00			17.00								
11.15			17.15	Combat Kids 5-6 år	Movement - rörlighet & styrka	Junior-kampsport nybörjare	Junior-kampsport fortsättare	Combat Kids 7-10 år	Karate Junior 11-14 år	Junior-kampsport fortsättare	Junior-kampsport nybörjare
11.30	Karate vuxna	Tjejgruppen - thaiboxning	17.30								
11.45			17.45								
12.00			18.00								
12.15			18.15								
12.30	Kobudo	Movement - rörlighet & styrka	18.30	Karate kata	MMA Basic	Thaiboxning Basic	Thaiboxning Fortsättning 1	Karate vuxna	MMA Basic	Thaiboxning Basic	Thaiboxning Fortsättning 1
12.45			18.45								
13.00			19.00								
13.15			19.15								
13.30	Sparring	BJJ fortsättare	19.30								
13.45	Thaiboxning & MMA		19.45	Thai tävling	Öppen matta	MMA Fortsättning	BJJ	Kobudo	Öppen matta	MMA Fortsättning	BJJ
14.00			20.00			Thaiboxning Fortsättning 2				Thaiboxning Fortsättning 2	
14.15			20.15								
14.30			20.30								
14.45	Öppen matta	Öppen matta	20.45	Öppen Matta	Öppen matta	Öppen matta	Öppen matta	Öppen Matta	Öppen matta	Öppen matta	Öppen matta
15.00			21.00								