

Schema höst 2010

Dojon är öppen alla vardagar från klockan 10.00 till att sista passet för dagen är slut. Då kan du komma och styrke-träna eller konditionsträna på gymmet, använda mattan och säckarna när det inte är träningspass. Besök vår hemsida, www.nackadojo.com, för att få de senaste nyheterna om klubben och aktuell information om alla pass



Måndagar:	Tisdagar:	Onsdagar:	Torsdagar:	Fredagar:	Lördagar:	Söndagar:
12.00–13.00 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare + fortsättare	12.00 – 12.45 Box & Kick öppet för alla	12.00 – 13.00 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare + fortsättare	12.00 – 12.45 Kettlebells + Box öppet för alla			12.00 – 13.30 MMA nybörjare
		16.00 – 17.00 Team Nacka MMA			11:00 – 12:15 Judo nybörjare & fortsättare	13.30 – 15.00 MMA fortsättare
16.30 – 17.30 Sport Ju-Jutsu Barn (9-11 år) nybörjare	16.30 – 17.30 Sport Ju-Jutsu Ungdom (12-15 år) nybörjare & fortsättare	17.00 – 18.00 Box & Kick Jr. öppet för alla (12-15 år)	16.30 – 17.30 Knattar nybörjare & fortsättare (7-8 år)			15:00 – 16:15 Team Nacka Jr (ungdom 12-15 år)
17.30 – 18.30 Sport Ju-Jutsu Barn (9-11 år) fortsättare	17.30 – 18.45 MMA nybörjare	18.00 – 19.00 Box & Kick öppet för alla	17.30 – 18.30 Sport Ju-Jutsu Barn (9-11 år) fortsättare	16.45 – 18.00 Brasiliansk Jiu-Jitsu Barn o Ungd. (9-15 år) nybörjare & fortsättare		16:15 – 17:15 Box & Kick öppet för alla
18:30 – 19:45 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare + fortsättare	18.45 – 20:00 Sport Ju-Jutsu Tävlingsträning fortsättare	19.00 – 20.15 Brasiliansk Jiu-Jitsu nybörjare	18:30 – 19:30 Sport Ju-Jutsu Ungdom (12-15 år) fortsättare	18.00 – 19.00 Sparring (alla idrotter) fortsättare		17.15 – 18.30 Team Nacka SJJ + BJJ + MMA
19:45 – 21:00 Sport Ju-Jutsu nybörjare + fortsättare	20.00 – 21.30 MMA fortsättare	20.15 – 21:30 Sport Ju-Jutsu nybörjare + fortsättare	19:30 – 20:45 SJJ + BJJ + MMA Tävlingsträning fortsättare			
			20.45 – 22.00 Submission Wrestling nybörjare + fortsättare			

NYBÖRJARE – mindre än en termins erfarenhet. FORTSÄTTARE – minimum en termins träning i resp. sport. ÖPPET FÖR ALLA – ingen tidigare erfarenhet krävs/drop in. TEAM NACKA – fighters uttagna i våra tävlingsteam.