

# JJK Samurais träningschema

Vårterminen 2012

Dag	Tid	Hall 1	Hall 2	Hall 3
<b>Måndag</b>	17.00 - 18.10	Knatte 7 - 9 år Fortsättning <i>Ami, Åke, Alexandra</i>	Mon 10-14 år Nybörjare <i>Zarah &amp; Isak</i>	Knatte 7 - 9 år Nybörjare <i>Andreas &amp; Erik</i>
	18.15 - 19.40	Ju-Jutsu Kai Nybörjare & Avancerade		
	19.45 - 21.15		MMA/ Shootfighting Nybörjare	
<b>Tisdag</b>	17.00 - 18.10	Brazilian Jiu-Jitsu Nybörjare & Avancerade		
	18.15 - 19.40		Forts BJJ-träning till 18.45	Sport Ju-Jutsu Nybörjare & Avancerade
	19.45 - 21.15			
<b>Onsdag</b>	17.00 - 18.10	Mon 10 -14 år Orange & Orange/röd Torbjörn	Mon 10 -14 år Grönt - Brunt <i>Magnus L &amp; Micke</i>	Mon 10 -14 år Gul <i>Jonna &amp; Susanne</i>
	18.15 - 19.40	Ju-Jutsu Kai Avancerade		Ju-Jutsu Kai Nybörjare
	19.45 - 21.15		MMA/ Shootfighting Nybörjare	
<b>Torsdag</b>	17.00 - 18.10		MMA/ Shootfighting Avancerade	
	18.15 - 19.40	Brazilian Jiu-Jitsu (SW) Nybörjare & Avancerade		
<b>Fredag</b>	17.15 - 19.00	Brazilian Jiu-Jitsu Nybörjare & Avancerade		
<b>Lördag</b>				
<b>Söndag</b>	16.00 - 17.25	Ju-Jutsu Kai Avancerade	MMA/ Shootfighting Avancerade	
	17.30 - 19.15	Brazilian Jiu-Jitsu Nybörjare & Avancerade		Sport Ju-Jutsu Nybörjare & Avancerade

Observera att förändringar kan ske under terminens gång!