

Gladius MMA - Schema VT18 - MMA samt Nogi/SW

C-Hallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	söndag
	17:30-19:00 MMA Nybörjare 2 C-hallen	17:30-19:00 MMA Avancerade 1 C-hallen	17:30-19:00 MMA Nybörjare 2 C-hallen		17:30-19:00 MMA Avancerade 1 C-hallen
	19:00-20:30 MMA Avancerade 2 C-hallen		19:00-20:30 MMA Avancerade 2 C-hallen	SW / Nogi fritt rull	19:00-20:30 MMA Avancerade 2 C-hallen
20:30-22:00 MMA Nybörjare 1 C-hallen	20:30-22:00 MMA Nybörjare 3 C-hallen	20:30-22:00 MMA Nybörjare 1 C-hallen	20:30-22:00 MMA Nybörjare 3 C-hallen		

F-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

söndag

11:00-12:30 MMA Nybörjare DAG F-hallen	11:00-12:30 MMA Forts & Avanc DAG F-hallen	11:00-12:30 MMA Nybörjare DAG F-hallen	11:00-12:30 MMA Forts & Avanc DAG F-hallen
---	---	---	---

					15:30-17:00 MMA Fortsättare 2 F-hallen
	17:00-19:00 MMA Pro F-hallen	17:00-19:00 MMA Pro F-hallen		17:00-19:00 MMA Pro F-hallen	17:00-19:00 MMA Pro F-hallen
17:30-19:00 MMA Avancerade 1 F-hallen					
19:00-20:30 MMA Elit F-Hallen	19:00-20:30 MMA Fortsättare 2 F-hallen	19:00-20:30 MMA Elit F-Hallen	19:00-20:30 MMA Fortsättare 2 F-hallen		19:00-20:30 MMA Elit F-Hallen
20:30-22:00 MMA Fortsättare 1 F-hallen		20:30-22:00 MMA Fortsättare 1 F-hallen	20:30-22:00 MMA Fortsättare 1 F-hallen		

B-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

söndag

19:00-20:30
SW / Nogi Advanced
B-hallen

19:00-20:30
SW / Nogi Advanced
B-hallen

17:30-20:00
Friträning (MMA)
B-hallen

17:30-19:00
SW / Nogi Nybörjare
B-hallen
19:00-20:30
SW / Nogi Fortsättare
B-hallen

D-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

söndag

17:30-19:00
SW / Nogi Nybörjare
D-hallen
19:00-20:30
SW / Nogi Fortsättare
D-hallen