

MMA VT26

12 januari - 5 juli 2026
Uppdaterat 2025-12-18

F-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

11:00-12:30 MMA dagpass Fortsättare och upp F-hallen	11:00-12:30 MMA dagpass Nybörjare F-hallen	11:00-12:30 MMA dagpass Fortsättare och upp F-hallen	11:00-12:30 MMA dagpass Nybörjare F-hallen	11:00-12:30 MMA dagpass Fortsättare och upp F-hallen
---	---	---	---	---

11:00-13:00 GRAPPLING OPEN MAT Samtliga utövare även nyb BJJ / NOGI / SW / MMA C-hallen

16:00-17:00 MMA B&U Nybörjare F-hallen	16:30-17:30 MMA B&U Fortsättare F-hallen	16:00-17:00 MMA B&U Nybörjare F-hallen	16:30-17:30 MMA B&U Fortsättare F-hallen	
17:00-19:00 MMA Competition Team F-hallen	17:30-19:00 MMA Fortsättare 1 F-hallen	17:00-19:00 MMA Competition Team F-hallen	17:30-19:00 MMA Fortsättare 1 F-hallen	17:00-19:00 MMA Competition Team F-hallen
19:00-20:30 MMA Avancerade F-hallen	19:00-20:30 MMA Intermediate 2 F-hallen	19:00-20:30 MMA Avancerade F-hallen	19:00-20:30 MMA Intermediate 2 F-hallen	
20:30-22:00 MMA Intermediate 1 F-hallen	20:30-22:00 MMA Fortsättare 2 F-hallen	20:30-22:00 MMA Intermediate 1 F-hallen	20:30-22:00 MMA Fortsättare 2 F-hallen	

16:00-17:30 MMA Fortsättare 1 F-hallen
17:30-19:00 MMA Avancerade F-hallen
19:00-20:30 MMA Intermediate 1 F-hallen

C-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

17:30-19:00
MMA Nybörjare 1
C-hallen

19:00-20:30
SW / NOGI
Avanc & forts SW-utövare
BJJ & MMA forts & upp
C-hallen

20:30-22:00
MMA Nybörjare 2
C-hallen

20:30-22:00
MMA Nybörjare 3
C-hallen

17:30-19:00
MMA Nybörjare 1
C-hallen

20:30-22:00
MMA Nybörjare 2
C-hallen

19:00-20:30
SW / NOGI
Avanc & forts SW-utövare
BJJ & MMA forts & upp
C-hallen

Friträning
Grappling: BJJ / NOGI / SW

17:00-20:00

C-Hallen

11:00-13:00
GRAPPLING OPEN MAT
Samtliga utövare även nyb
BJJ / NOGI / SW / MMA
C-hallen

16:00-17:30
MMA Nybörjare 3
C-hallen

17:30-19:00
MMA Intermediate 2
C-hallen

19:00-20:30
MMA Fortsättare 2
C-hallen