

Kickboxning VT26

Sommarträning 15 juni - 5 juli 2026

Uppdaterat 2026-06-12

FIGHTER CENTRE

A-Hallen

måndag

tisdag

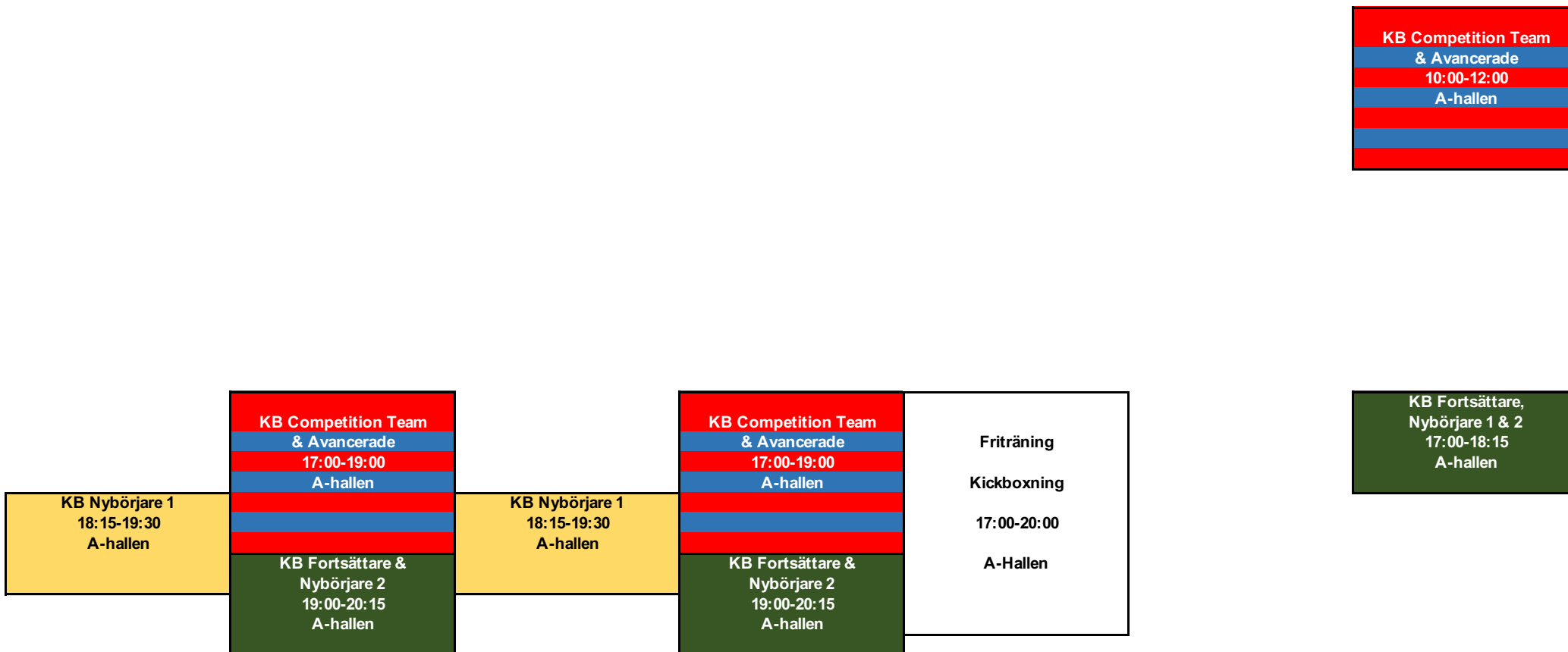
onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag



MMA VT26

Sommarträning 15 juni - 5 juli 2026

Uppdaterat 2026-06-12

F-Hallen

FIGHTER CENTRE

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
---	---	---	---	---

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

16:00-17:30 MMA Fortsättare 1 & 2 F-hallen	17:30-19:00 MMA Avancerade 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 1 & 2
C-hallen

Thaiboxning VT26

Sommarträning 15 juni - 5 juli 2026

Uppdaterat 2026-06-12

FIGHTER CENTRE

D-Hallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
11:00-12:15 Fortsättare & Avancerade D-hallen	11:00-12:15 Nybörjare D-hallen	11:00-12:15 Fortsättare & Avancerade D-hallen	11:00-12:15 Nybörjare D-hallen	11:00-12:15 Fortsättare & Avancerade D-hallen		
	16:00-17:00 B&U Avancerade D-hallen		16:00-17:00 B&U Avancerade D-hallen			14:30-15:45 Nybörjare 2 D-hallen
17:00-19:00 Thai Competition Team & Forza D-hallen		17:00-19:00 Thai Competition Team & Forza D-hallen		17:00-19:00 Thai Competition Team & Forza D-hallen	17:00-18:15 Avancerade 1, 2 & 3 D-hallen	
	18:15-19:30 Avancerade 3 D-hallen		18:15-19:30 Avancerade 3 D-hallen			18:15-19:30 Nybörjare 4 D-hallen
19:00-20:15 Avancerade 1 & 2 D-hallen		19:00-20:15 Avancerade 1 & 2 D-hallen				
	19:30-20:45 Nybörjare 2 & 3 D-hallen		19:30-20:45 Nybörjare 3 & 4 D-hallen			
20:15-21:30 Fortsättare 1 D-hallen		20:15-21:30 Fortsättare 1 D-hallen				

E-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

17:45-19:00
Nybörjare 1
E-hallen

18:00-19:15
Avanc 4, Intermediate 2
Fortsättare 2
E-hallen

17:45-19:00
Nybörjare 1
E-hallen

18:00-19:15
Avanc 4, Intermediate 2
Fortsättare 2
E-hallen

Friträning
Thaiboxning
17:00-20:00
E-Hallen

16:00-17:15
Avancerade 4 &
Fortsättare 2
E-hallen

18:30-19:45
Intermediate 1 & 2
samt Fortsättare 1
E-hallen

A-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

16:00-17:00
Barn & Ungdom Fortsättare
A-hallen

16:00-17:00
Barn & Ungdom Fortsättare
A-hallen

B-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

16:00-17:00
Barn & Ungdom Nybörjare
B-hallen

16:00-17:00
Barn & Ungdom Nybörjare
B-hallen

19:00-20:15
Intermediate 1
B-hallen

19:00-20:15
Intermediate 1
B-hallen

Boxning VT26

Sommarträning 15 juni - 5 juli 2026

Uppdaterat 2026-06-12

A, B & E-Hallen

FIGHTER CENTRE

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

11:00-12:15 Competition Team & Avancerade E-hallen
12:15-13:30 Intermediate & Fortsättare E-hallen

16:00-17:00 Barn & Ungdom Nybörjare A-hallen	16:30-17:30 Barn & Ungdom Fortsättare B-hallen	16:00-17:00 Barn & Ungdom Nybörjare A-hallen	16:30-17:30 Barn & Ungdom Fortsättare B-hallen	Friträning Boxning 17:00-20:00 B-Hallen
17:00-18:15 Nybörjare 1 A-hallen	17:30-19:00 Competition Team B-hallen	17:00-18:15 Nybörjare 1 A-hallen	17:30-19:00 Competition Team B-hallen	
19:15-20:30 Intermediate & Fortsättare E-hallen	19:15-20:30 Avancerade E-hallen	19:15-20:30 Intermediate & Fortsättare E-hallen	19:15-20:30 Avancerade E-hallen	
	20:30-21:45 Nybörjare 2 E-hallen		20:30-21:45 Nybörjare 2 E-hallen	

BJJ VT26

12 januari - 5 juli 2026

Uppdaterat 2025-12-18

FIGHTER CENTRE

B & C-hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

11:00-12:30
BJJ Avancerade 1 & 2
C-hallen

11:00-12:30
BJJ Avancerade 1 & 2
C-hallen

11:00-12:30
BJJ Avancerade 1 & 2
C-hallen

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

	16:00-17:00 BJJ Barn & Ungd 8-14 år C-hallen		16:00-17:00 BJJ Barn & Ungd 8-14 år C-hallen	
	Friträning BJJ		Friträning BJJ	
17:30-19:00 BJJ Nybörjare SW/Nogi Nybörjare B-hallen	17:30-19:00 BJJ Avancerade 2 C-hallen	17:30-19:00 BJJ Nybörjare SW/Nogi Nybörjare B-hallen	17:30-19:00 BJJ Avancerade 2 C-hallen	Friträning Grappling: BJJ / NOGI / SW
19:00-20:30 BJJ Avancerade 1 C-hallen	19:00-20:30 SW / NOGI Avanc & forts SW-utövare BJJ & MMA forts & upp C-hallen	19:00-20:30 BJJ Avancerade 1 C-hallen	19:00-20:30 SW / NOGI Avanc & forts SW-utövare BJJ & MMA forts & upp C-hallen	17:00-20:00 C-Hallen

Submission Wrestling / NoGi VT26

12 januari - 5 juli 2026

Uppdaterat 2025-12-18

FIGHTER CENTRE

B & C-hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

17:30-19:00
BJJ Nybörjare
SW/NoGi Nybörjare
B-hallen

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

17:30-19:00
BJJ Nybörjare
SW/NoGi Nybörjare
B-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

Taekwon-Do VT26

12 januari - 5 juli 2026

Uppdaterat 2025-12-18

FIGHTER CENTRE

B-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

Avanc, Fortsät & Nybörjare
20:30-22:00
B-Hallen

Avanc, Fortsät & Nybörjare
20:30-22:00
B-Hallen

Barn - Nybörjare
15:30-16:30
B-Hallen

Barn - Forts & Avanc
16:30-17:30
B-Hallen

Avanc, Fortsät & Nybörjare
17:30-19:00
B-Hallen

Familjeträning VT26

12 januari - 5 juli 2026

Uppdaterat 2025-12-18

E-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

FIGHTER CENTRE

10:00-11:00

Familjeträning (4-9 år)

E-Hallen

Yoga HT25

12 januari - 5 juli 2026

Uppdaterat 2025-12-18

FIGHTER CENTRE

Studion

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

17:30-18:30
Yoga
Grupp 1