

Uppdaterat 2026-08-24

A-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

KB Competition Team
10:00-12:00
A-hallen

KB Nybörjare 1
18:15-19:30
A-hallen

KB Avancerade
19:30-20:45
A-hallen

KB Competition Team
17:00-19:00
A-hallen

KB Fortsättare
19:00-20:15
A-hallen

KB Nybörjare 2
20:15-21:30
A-hallen

KB Nybörjare 1
18:15-19:30
A-hallen

KB Avancerade
19:30-20:45
A-hallen

KB Competition Team
17:00-19:00
A-hallen

KB Föreläsare
19:00-20:15
A-hallen

KB Nybörjare 2
20:15-21:30
A-hallen

Friträning
Kickboxning
17:00-20:00
A-Hallen

KB Fortsättare
17:00-18:15
A-hallen

KB Avancerade
18:15-19:30
A-hallen

E-Hallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	07:00-08:15 Competition Team Fightingfys, säckträning mm E-hallen		07:00-08:15 Competition Team Fightingfys, säckträning mm E-hallen			

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		
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		16:00-17:30 MMA Nybörjare 4 & 5 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 F-hallen	19:00-20:30 MMA Avancerade F-hallen	19:00-20:30 MMA Intermediate F-hallen		17:30-19:00 MMA Avancerade F-hallen	
	20:30-22:00 MMA Fortsättare 2 F-hallen		20:30-22:00 MMA Fortsättare 2 F-hallen			

B- & C-Hallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
					11:00-12:30 Tjeppass Samtliga grappling-utövare BJJ/Nogi/SW C-hallen	11:00-13:00 GRAPPLING OPEN MAT Samtliga utövare även nyb BJJ / NOGI / SW / MMA C-hallen
						16:00-17:30 MMA Fortsättare 1 & 2 C-hallen
17:30-19:00 MMA Nybörjare 1 B-hallen	19:00-20:30 SW / NOGI Avanc & forts SW-utövare BJJ & MMA forts & upp C-hallen	17:30-19:00 MMA Nybörjare 1 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		17:30-19:00 MMA Intermediate C-hallen
20:30-22:00 MMA Nybörjare 2 C-hallen	20:30-22:00 MMA Nybörjare 4 C-hallen	20:30-22:00 MMA Nybörjare 2 C-hallen	20:30-22:00 MMA Nybörjare 5 C-hallen			

E-Hallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	07:00-08:15 Competition Team Fightingfys, säckträning mm E-hallen		07:00-08:15 Competition Team Fightingfys, säckträning mm E-hallen			

Thaiboxning HT26

10 augusti - 11 december 2026

Uppdaterat 2026-09-08



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	11:30-13:00 Clinch & rörlighet Alla fortsättare och upp D-hallen	
	16:00-17:00 B&U Avancerade D-hallen		16:00-17:00 B&U Avancerade D-hallen		15:45-17:00 Fortsättare 2 D-hallen	
16:45-18:00 Nybörjare 1 D-hallen	17:00-18:15 Fortsättare 2 D-hallen	16:45-18:00 Nybörjare 1 D-hallen	17:00-18:15 Fortsättare 2 D-hallen		17:00-18:15 Avancerade 1, 2 & 3 D-hallen	
18:00-19:15 Avancerade 1 D-hallen	18:15-19:30 Avancerade 3 D-hallen	18:00-19:15 Avancerade 1 D-hallen	18:15-19:30 Avancerade 3 D-hallen	Friträning Thaiboxning 17:00-20:00 D-Hallen		
19:15-20:30 Avancerade 2 D-hallen	19:30-20:45 Nybörjare 3 D-hallen	19:15-20:30 Avancerade 2 D-hallen	19:30-20:45 Nybörjare 4 D-hallen			
	20:45-22:00 Nybörjare 5 D-hallen		20:45-22:00 Nybörjare 5 D-hallen		18:15-19:30 Nybörjare 4 D-hallen	

E-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

07:00-08:15
Competition Team
Fightingfys, säckträning mm
E-hallen

07:00-08:15
Competition Team
Fightingfys, säckträning mm
E-hallen

17:00-19:00
Competition & Forza

E-hallen

16:45-18:00
Nybörjare 2
E-hallen

18:00-19:15
Avancerade 4
E-hallen

17:00-19:00
Competition & Forza

E-hallen

16:45-18:00
Nybörjare 2
E-hallen

18:00-19:15
Avancerade 4
E-hallen

17:00-19:00
Competition & Forza

E-hallen

16:00-17:15
Nybörjare 3
E-hallen

17:15-18:30
Avancerade 4
E-hallen

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

19:45-21:00
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	19:15-20:30 Intermediate 2 B-hallen	19:00-20:15 Intermediate 1 B-hallen	19:15-20:30 Intermediate 2 B-hallen			
20:15-21:30 Fortsättare 1 B-hallen		20:15-21:30 Fortsättare 1 B-hallen				

Boxning HT26

12 januari - 5 juli 2026
Uppdaterat 2026-07-11



A, B & E-Hallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
						11:00-12:15 Competition Team E-hallen
						12:15-13:30 Avancerade E-hallen
						13:30-14:45 Intermediate E-hallen
						14:45-16:00 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 E-hallen	19:15-20:30 Avancerade E-hallen	19:15-20:30 Intermediate E-hallen	19:15-20:30 Avancerade E-hallen			
20:30-21:45 Fortsättare E-hallen	20:30-21:45 Nybörjare 2 E-hallen	20:30-21:45 Fortsättare E-hallen	20:30-21:45 Nybörjare 2 E-hallen			

BJJ HT26

10 augusti - 11 december 2026
Uppdaterat 2026-08-24



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	11:00-12:30 Tjeppass Samtliga grappling-utövare BJJ/NoGi/SW 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		Friträning Grappling: BJJ / NOGI / SW 17:00-20:00 C-Hallen	
17:30-19:00 BJJ Nybörjare SW/NoGi Nybörjare C-hallen	17:30-19:00 BJJ Avancerade 2 C-hallen	17:30-19:00 BJJ Nybörjare SW/NoGi Nybörjare C-hallen	17:30-19:00 BJJ Avancerade 2 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	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			

Submission Wrestling / NoGi HT26

10 augusti - 11 december 2026

Uppdaterat 2026-08-24



C-hallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
					11:00-12:30 Tjejpas Samtliga grappling-utövare BJJ/NoGi/SW C-hallen	11:00-13:00 GRAPPLING OPEN MAT Samtliga utövare även nyb BJJ / NOGI / SW / MMA C-hallen
17:30-19:00 BJJ Nybörjare SW/NoGi Nybörjare C-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 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		

Taekwon-Do HT26

10 augusti - 11 december 2026

Uppdaterat 2026-07-11



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 HT26

10 augusti - 11 december 2026

Uppdaterat 2026-07-11



E-Hallen

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

10:00-11:00
Familjeträning (4-9 år)
E-Hallen