



DAG ÖPPET	MÅNDAG 06:50	TISDAG OBS 08:00	ONSDAG 06:50	TORSDAG OBS 08:00	FREDAG 06:50	LÖRDAG 10:00	SÖNDAG 11:00
	THAI/BOX/FYS ALLA NIVÅ 07:00 (JEPPE) SAL A		MORGONFYS 07:00 (JEPPE) SAL A		THAI/BOX/FYS ALLA NIVÅ 07:00 (JEPPE) SAL A	BJJ OPEN MAT 10:00	
	TÄVLINGSGRUPP SPAR MMA WRESTLING 10:00	TÄVLINGSGRUPP MMA SPAR 10:00	TÄVLINGSGRUPP GRAPPLING 10:00	TÄVLINGSGRUPP 10:00 MMA SPAR	TÄVLINGSGRUPP STRIKING 10:00	MMA/SW ALLA NIVÅ 11:30-12:30 (OLAF/OSCAR) SAL A	FREE TRAINING
	BJJ ALLA NIVÅ 12:00 SAL A (ALAN) SAL A	THAI ALLA NIVÅ 12:00 JOCKE SAL A	BJJ ALLA NIVÅ 12:00 SAL A (ALAN) SAL A	GRAPPLING ALLA NIVÅ 12:00 SAL A BRUNO MATTIAS SAL A	THAI ALLA NIVÅ 12:00 SAL A JEPPE SAL A	THAIBOXING ALLA NIVÅ 11:00 TJEJ GRUPP SAL B SANJA/BIANCA (TJEJGRUPP)	KL13:00 YOGA LINDA
						OPEN SPAR SPAR THAI/BOX 12:35 (OLIVER/ANDREAS) SAL A	STÄNGT 15:00
						STÄNGT 15:30	
	BOX/THAI UNG 16:10 ALLA BARN (JEPPE) SAL B	THAI UNGDOM 17:10 (9-15 ÅR) (OLIVER) SAL B		MMA/THAI UNGDOM 17:10 (9-15ÅR) (OLIVER) SAL B			
	AVANCERAD THAI DRILLS BOX 17:00 (JOCKE) SAL A	MMA MELLAN GRUPP 17:00 (SIRWAN/FIRAT)	BOXING SPAR AVANCERAD 17:05 (JAY) SAL A	MMA MELLAN GRUPP 17:00 (SIRWAN/FIRAT)	TÄVLINGSGRUPP GRAPP OPEN MAT 17:00 ALAN SAL A		
	AVANCERAD THAI FORST I SAL B 18:00 (JOCKE)	BJJ ALLA NIVÅ 18:05 (BRUNO) SAL A	THAIBOXING NYBÖRJARE 18:05 SAL A (2 COACHS) (JOCKE/DAN)	GRAPPLING ALLA NIVÅ 18:05 (BRUNO MATTIAS) SAL A	THAIBOXING NYBÖRJARE 18:05 SAL A (2 COACHS) (JOCKE/DAN)		
	THAIBOXING BEGINNERS 18:05 SAL A (2 COACHS) (DAN/JOCKE)	AVAN/MATCHGRUPP THAI 18:05 SAL B (JOCKE/DAN)	MMA BROTTNING 18:05 SAL B (NIKOLAS) MELLAN GRUPP	BOXNING NYBÖRJARE 18:05 SAL B (HARDY/MOHAMMED)	BOXNING AVANCERAD 18:05 (JAY) SAL B	THAIBOXING BJJ MMA BOXING BROTTNING GRAPPLING	
	BOXNING NYBÖRJARE 19:05 (MANUEL/MOHAMMED) SAL B	BOXNING AVANCERAD KL19:05 (JAY) SAL B	THAI MELLAN GRUPP 19:30 SANJA/OLIVER	AVAN/MATCHGRUPP THAI 19:05 SAL B (JOCKE/DAN)	MMA BROTTNING 19:05 ? (NIKOLAS) MELLAN GRUPP		
	MMA NYBÖRJARE (GRAPP) 19:05 (OLAF/OSCAR) SAL A	GRAPPLING ALLA NIVÅ 19:05-20:30 (75-90MIN) BRUNO MATTIAS SAL A	MMA NYBÖRJARE(GRAPP) 19:05 (OLAF/OSCAR) SAL A	BJJ ALLA NIVÅ 19:05-20:30 (75-90MIN) BRUNO MATTIAS SAL A	BJJ ALLA NIVÅ 19:05-20:30 (75-90MIN) (ALAN) SAL A	CARDIO TRÄNING KOMPLET GYM UNG/BARN PASS	
	BJJ ALLA NIVÅ 20:05 ALAN SAL A		BJJ ALLA NIVÅ (SPAR) 20:00 ALAN SAL A			YOGA	
STÄNGT	22:00	OBS 21:15	22:00	OBS 21:15	OBS 21:00		

Hagagatan 31, 113 47 Stockholm, info@allstargym.se, 08-31 50 23