



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

Hagagatan 31, 113 47 Stockholm, info@allstarsgym.se, 08-31 50 24