

# HT22 - MMA - Hall 1



måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

17:00-18:30  
SW/NoGi alla nivåer

18:30-20:00  
MMA Fortsättare

17:30-19:00  
MMA Tävlning & Avancerade

19:00-20:30  
MMA Nybörjare 1

20:30-22:00  
MMA Nybörjare 2

17:00-18:30  
SW/NoGi alla nivåer

17:30-19:00  
MMA Tävlning & Avancerade

19:00-20:30  
MMA Fortsättare

20:30-22:00  
MMA Nybörjare 2

17:30-19:00  
MMA Sparring

19:00-20:00  
Friträning samtliga

16:00-17:30  
SW/NoGi alla nivåer

17:30-19:00  
MMA Tävlning & Avancerade

19:00-20:30  
MMA Nybörjare 1