

# GBG MAC HT23 - Hall 1



måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

09:30-11:00  
Friträning

09:30-11:00  
Friträning

	16:30-17:30 BJJ B&U (8-14 år)		16:30-17:30 BJJ B&U (8-14 år)			16:30-18:00 SW/NoGi alla nivåer
17:30-19:00 MMA Tävling & Avancerade	17:30-19:00 BJJ nybörjare	17:30-19:00 MMA Tävling & Avancerade	17:30-19:00 BJJ nybörjare	17:30-19:00 MMA Tävling & Avancerade		18:00-19:30 MMA Fortsättare
19:00-20:30 MMA Nybörjare 1	19:00-20:30 MMA Fortsättare	19:00-20:30 MMA Nybörjare 1	19:00-20:30 MMA Fortsättare			

# GBG MAC HT23 - Hall 2



måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

09:30-11:00 Boxning 13+	09:30-11:00 Boxning 13+
----------------------------	----------------------------

16:30-17:30 Boxning B&U (7-12 år)	16:30-17:30 Thai/kick B&U (10-14 år)	16:30-17:30 Boxning B&U (7-12 år)	16:30-17:30 Thai/kick B&U (10-14 år)	
17:30-18:45 Boxning 13+	17:30-18:45 Thai/kick Nybörjare	17:30-18:45 Boxning +13	17:30-18:45 Thai/kick Nybörjare	18:00-19:15 Thai/kick Fortsättare & Avanc
18:45-20:00 Thai/kick Fortsättare & Avanc	18:45-20:15 MMA Nybörjare 2	18:45-20:00 Thai/kick Fortsättare & Avanc		

16:45-18:00 Thai/kick Nybörjare
18:00-19:30 MMA Nybörjare 2