























Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18:00-19:00  Brasiliansk Jiu-jitsu Ungdom 9-14 år  <i>Instruktör:</i> Anders Hedberg	18:00-19:00  Crossfit inspirerad träning Öppet för alla  <i>Instruktör:</i> Cecilia Blomster Eriksson	18:00-19:00  Brasiliansk Jiu-jitsu Ungdom 9-14 år  <i>Instruktör:</i> Henrik Källberg Lars-Olof Allerhed	18:00-19:00  Crossfit inspirerad träning Öppet för alla  <i>Instruktör:</i> Andreas Thanger	18:00-19:00  Team Bålsta Dojo Samtliga från 15år  <i>Instruktör:</i> Lars-olof "Lollo" Allerhed Gabriel Tomas Gonzalez	10:00-10:45  Brasiliansk Jiu-jitsu Knattar 5-8 (v4-v12)  <i>Instruktör:</i> Henrik Källberg Ference Peterhagen	
19:00-20:00  Brasiliansk Jiu-jitsu Samtliga från 15år  <i>Instruktör:</i> Lars-Olof Allerhed	19:00-20:00   Boxning Samtliga från 15år  <i>Instruktör:</i> Gabriel Tomas Gonzalez Neil Lyton	19:00-20:00  Brasiliansk Jiu-jitsu Samtliga från 15år  <i>Instruktör:</i> Henrik Källberg	19:00-20:00  MMA Samtliga från 16år  <i>Instruktör:</i> Henrik Öckert		11:00-12:00  Brasiliansk Jiu-jitsu  <i>Instruktör:</i> Jamal Skoog Martin Johansson	15:00-16:30  Ju-jutsu Kai Samtliga från 14år (udda veckor)  <i>Instruktör:</i> Håkan Lagerström
20:00-21:00  MMA Samtliga från 16år  <i>Instruktör:</i> Lars-olof "Lollo" Allerhed	20:00-21:00  Ju-jutsu Kai Samtliga från 14år  <i>Instruktör:</i> Håkan Lagerström	20:00-21:00  Submission Wrestling Samtliga från 14år  <i>Instruktör:</i> Lars-olof "Lollo" Allerhed	20:00-21:00  Muay Thai Samtliga från 14år  <i>Instruktör:</i> Neil Leyton			16:30-18:00  Muay Thai Samtliga från 14år  <i>Instruktör:</i> Alan Leyton
21:00-22:00  Muay Thai Samtliga från 14år  <i>Instruktör:</i> Alan Leyton	21:00-22:00  Öppen matta  <i>Instruktör:</i>	21:00-22:00  Öppen matta  <i>Instruktör:</i>	21:00-22:00  Ju-jutsu Kai Samtliga från 14år  <i>Instruktör:</i> Håkan Lagerström Tommy Siden			

Bålsta Dojo, Kalmarvägen 3, 74631 Bålsta, [info@balstadojo.com](mailto:info@balstadojo.com), [www.balstadojo.com](http://www.balstadojo.com)