


Schema Hösten 2018

De tider som är markerade för Open Gym finns det plats för träning på vår CrossFit yta eller träning i vår MMA bur, där du kan köra stående träning eller grappling.

Måndag			Tisdag			Onsdag			Torsdag			Fredag			Lördag			Söndag		
					17:00-18:00 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år										10:00 - 11:00 Knattar BJJ Ungdomar 4 - 7år v 40 - 50 <i>Instruktör:</i> Stefan Lennström Tobias Arvind					
18:00-19:00 Muay Thai Ungdomar från 10år - 14år <i>Instruktör:</i> Alan Leyton		18:00 - 19:00 Crossfit Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Ann-Sofie Brittmark	18:00 - 19:00 Ungdomar BJJ Ungdomar 8 - 13år <i>Instruktör:</i> Tobias Arvind		18:00 - 19:00 Crossfit Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Lars-Olof Allerhed	18:00-19:00 Muay Thai Ungdomar från 10år - 14år <i>Instruktör:</i> Pierre Guardado		18:00 - 19:00 Crossfit Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Stefan Rudberg	18:00 - 19:00 Ungdomar BJJ Ungdomar 8 - 13år <i>Instruktör:</i> Stefan Lennström	18:00 - 19:00 MMA Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Pierre Sverdahl	19:10-20:10 Crossfit Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Lise Pedersen		18:00 - 19:00 Crossfit Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i>	11:10-12:10 SW Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Tobias Arvind			13:00 - 14:00 Muay Thai <i>Avancerade (2 terminer)</i> <i>Instruktör:</i> Alan Leyton	13:00-14:00 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år		
19:10-20:40 Muay Thai Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Alan Leyton	19:10-20:10 Open Gym - Bur Samtliga från 15år	19:10-20:10 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år	19:10-20:40 Brasiliansk Jiu-jitsu Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Lars-Olof Allerhed	19:10-20:10 Open Gym - Bur Samtliga från 15år	19:10-20:10 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år	19:10-20:40 Muay Thai Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Denice Baath	19:10-20:10 Open Gym - Bur Samtliga från 15år	19:10-20:10 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år	19:10-20:40 Brasiliansk Jiu-jitsu Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Martin Johansson Kenny Lindberg	19:10-20:10 Open Gym - Bur Samtliga från 15år	19:10-20:10 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år	 <p>www.balstadojo.com info@balstadojo.com</p> <p>Fabriksvägen 2, 746 34 Bålsta</p> <p>Tränad du in någona av våra vuxen grupper så räknas du som vuxen och skall betala en medlemsavgift som vuxen, vår ungdomsmedlemsavgift gäller endast de som tränar i våra ungdomsgruppen</p> <p>Det är obligatoriskt med bokning av pass via hemsida eller app innan du kommer ner till dojon, utan bokning kommer du att bli avvisad från passet</p>			14:00-15:00 Muay Thai Sparring Avancerade (2 terminer) <i>Instruktör:</i> Alan Leyton					
		20:20-21:20 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år		20:40 - 21:40 MMA Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Jonas Mouritsen	20:20-21:20 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år		20:20-21:20 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år				20:20-21:20 Open Gym - Crossfit Samtliga från 15år									16:00 - 17:00 Crossfit Samtliga från 15år <i>Instruktör:</i> Henrik Källberg