

**MANDAG**

1600-1930 ÅPEN MATTE			1930-2200 ÅPEN MATTE	
1600-1730 ÅPEN MATTE	1730-1830 BOXING	1830-1930 KALI SIKARAN	1930-2030 JIU JITSU	2030-2200 KONKURRANSE KB 3 + MMA 2 (VDG)

**TIRSDAG**

1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 CARDIO KICKBOXING	1830-1915 UNGDOM 11-15 ÅR	1915-1945 ÅPEN MATTE	1945-2100 MMA 1+2 SUBMISSION WRESTLING	2015-2030 ÅPEN MATTE	2030-2200 KICKBOXING 3 GRØNT +	2100-2200 KFM VDG
1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 BARN 7 - 11 ÅR	1830-1915 KICKBOXING 1 NYE + HVITT BELTE	1915-2015 KICKBOXING 2 GULT + ORANGE		MMA 1+2 SUBMISSION WRESTLING		KICKBOXING 3 GRØNT +

**ONSDAG**

1600-1800 ÅPEN MATTE	1800-1900 BRAZILIAN JIU JITSU	1900 - 2000 KFM NYE	1900-2200 ÅPEN MATTE	
1600-1800 ÅPEN MATTE	1800-1900 KALI SIKARAN	1900-2000 JIU JITSU	2000-2100 MMA 1 NYE	2100-2200 MMA 2 VDG

**TORSDAG**

1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 CARDIO KICKBOXING	1830-1915 UNGDOM 11-15 ÅR	1915-1930 ÅPEN MATTE	1930-2100 BRAZILIAN JIU JITSU	2015 - 2100 KFM D&R ALLE	2100-2200 KFM VDG
1600-1745 ÅPEN MATTE	1745-1830 BARN 7 - 11 ÅR	1830-1915 KICKBOXING 1 NYE + HVITT BELTE	1915-2015 KICKBOXING 3 GRØNT+		BRAZILIAN JIU JITSU	2100-2200 KICKBOXING 2 GULT + ORANGE

**FREDAG**

1600-1830 ÅPEN MATTE		1830-2000 BOXING
-------------------------	--	---------------------

**LØRDAG**

1400-1600 SPARRING KB 3 + MMA 2 (VDG)
---

Med forbehold om endringer.