

Träningsschema Checkmat Haninge VT 2026.

MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖND
Barn BJJ/GI 4-7år KL. 17-18	Ungdomar 11-17år BJJ/GI KL 17-18	Barn BJJ/GI 8-11 år KL. 17-18	Barn BJJ/GI 4-7år KL 17-18	Barn BJJ/GI 8-11år KL. 16.30-17.30	Öppenmatta Fri sparring KL. 10-12	Alla åldrar- 4år uppåt BJJ/GI KL. 10-11
Vuxna & Ungdomar NOGI KL.18-19.30	Vuxna BJJ/GI KL. 18-19.30	Vuxna & Ungdomar BJJ/GI KL.18-19.30	Vuxna & Ungdomar NOGI KL. 18-19.30	Ungdomar 11-17år BJJ/GI KL.17.30-18.30	Tävlingsgrupp Barn/BJJ/GI KL 13-14	Introgrupp Vuxna/BASIC KL 11-12
				Vuxna BJJ/GI KL 18.30-19.30		