

| Tid | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|-------|----------------------------|--|----------------------------|--|--|----------------------------|----------------------------|
| 08.00 | PT Behövs bokas! | FIGHTBOX Box & Kick Kampsportsfys | CIRKELFYS | KARATE PT - Mini Grupp Behövs bokas! | FIGHTBOX Box & Kick Kampsportsfys | | |
| 09.00 | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | | |
| 10.00 | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | KARATE PT - Mini Grupp Behövs bokas! | | |
| 11.15 | CIRKELFYS | KARATE PT - Mini Grupp Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | FIGHTBOX Box & Kick Kampsportsfys | CIRKELFYS | | |
| 12.15 | | | | | PT Behövs bokas! | | |
| 13.00 | | | | | | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! |
| 14.00 | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! | PT Behövs bokas! |

| Tid | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 10.00 | | | | | | Tid: 10.00-10.45 Nybörjare/Forts. Vitt-Gul 5-8år | Tid: 10-11 Thaiboxning Barn 10-13år |
| 11.00 | | | | | | Tid: 11-11.45 Fortsättning Halv Orange-Blått 7-9år | Tid: 11-12 Thaiboxning |
| 11.45 | | | | | | Tid: 12.00-12.45 Nybörjare/Forts. Vitt-Gul 5-8år | Tid: 12.30-14.00 BJJ |
| 16.00 | Nybörjare/Forts. Vitt-Halv Orange 9-13år | Tid: 16.00-16.45 Nybörjare/Forts. Vitt-Gul 5-8år | Tid: 16.00-16.45 Fortsättning Halv Orange-Blått 7-9år | Nybörjare/Forts. Vitt-Halv Orange 9-13år | Tid: 16.00-16.45 Nybörjare/Forts. Vitt-Gul 5-8år | | |
| 17.00 | Avancerad Orange-Halv Blått 10-13år | ELIT Junior Blått-Svart | Avancerad Orange-Halv Blått 10-13år | ELIT Junior Blått-Svart | Tid: 17-17.45 Fortsättning Halv Orange-Blått 7-9år | | |
| 18.00 | ELIT KIHON/KATA Blått-Svart | UNGDOM/ VUXENGRUPP 14år-uppåt | ELIT KIHON/KATA Blått-Svart | UNGDOM/ VUXENGRUPP 14år-uppåt | Tid: 18-19.15 Thaiboxning | | |
| 19.00 - 20.30 | TEAM ELIT KUMITE Tävlingsgruppen + Vuxna från blått | TEAM ELIT KUMITE Tävlingsgruppen + Vuxna från blått | TEAM ELIT KUMITE Tävlingsgruppen + Vuxna från blått | TEAM ELIT KUMITE Tävlingsgruppen + Vuxna från blått | | | |
| 20.00 | | Tid: 20.15-21.30 BJJ | Tid: 20-21.15 Thaiboxning | | | | |

| Terminstider KARATE / THAI / BJJ | | Terminstider Morgon/Lunch träning | |
|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------------------|
| VÅRTERMINEN | vecka 3-22 | VÅRTERMINEN | vecka 2 - Sista Juni |
| HÖSTTERMINEN | vecka 34-50 | HÖSTTERMINEN | vecka 34 - 20 december |