

TRÄNINGSTIDER Brazilian Jiu Jitsu VT 2012

måndag	onsdag	torsdag	fredag	söndag
17.30-19.30 (Sparring 19-19.30)	17.30-19.30	19.00-20.30	17.30-19.00 (Fri sparring)	17.00-18.00
Teknikpass	Teknikpass	Fördjupningspass	Fri Sparring	Teknik/Sparringpass

