

Box

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
12:00-14:00						Box - Sparr
16:00-17:00		Box 3		Box 3		
17:30-18:00	Box 1		Box 1			
18:00-18:30	Box 1	Box - Styrkur	Box 1	Box - Styrkur	Box - Mixed Class	
18:30-19:00	Box 2	Box - Styrkur	Box 2	Box - Styrkur	Box - Mixed Class	
19:00-19:30	Box 2		Box 2			
19:30-20:15	Box 3		Box 3			

Jiu Jitsu

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
12:00-13:00		Open Mat (Gi)		Open Mat - Nogi		Open Mat - Nogi
18:00-19:30	BJJ (Gi)	Nogi	Concept Class	BJJ (Gi)	Nogi	
19:30-21:00	BJJ Intro (Fyrsta vika mánaðar)		BJJ Intro (Fyrsta vika mánaðar)	BJJ Intro (Fyrsta vika mánaðar)		

Muay Thai

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
13:00-14:00						Muay Thai Sparr
18:00-19:00		Muay Thai 1		Muay Thai 1	Muay Thai 2	
19:00-20:00		Muay Thai 2		Muay Thai 2		

Spartanþrek

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
07:00-07:50		Spartanþrek		Spartanþrek		

Box - Barna og unglingsstarf

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
12:30-13:30						Box Sparr 12-16 ára
17:00-18:00	11 - 16 ára	5 - 10 ára	11 - 16 ára	5 - 10 ára	11 - 16 ára	

Jiu Jitsu - Barna og unglingsstarf

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
09:00-10:00						Gulur, Nogi
10:00-11:00						Appelsínugulur, Nogi
11:00-12:30						Grænn, Nogi
15:30-16:15	Appelsínugulur, Gi		Appelsínugulur, Gi		Appelsínugulur, Nogi	
16:15-17:00	Appelsínugulur, Gi	Grár, Gi	Appelsínugulur, Gi	Grár, Gi	Appelsínugulur, Nogi	
17:00-18:00	Grænn, Gi	Gulur, Gi	Grænn, Gi	Gulur, Gi	Grænn, Nogi	
18:00-18:30	Grænn, Gi		Grænn, Gi		Grænn, Nogi	

Grár	4 - 6 ára
Gulur	7 - 9 ára
Appelsínugulur	10 - 12 ára
Grænn	13 - 16 ára