

**GRAPPLING SCHEMA -VUXEN-  
(BJJ, BROTNING, SW)**

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
6:30-7:30		BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)		BJJ AVANCERAD (MAT A)			
10:30-12:00						BJJ/SW SPARRING ALLA NIVÅER (MAT A)	
11:30-12:30	BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)		BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)				
12:45-14:00							BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)
17:30-18:30					BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)		
18:30-19:50	BROTNING ALLA NIVÅER (MAT A)		BROTNING ALLA NIVÅER (MAT A)				
19:00-20:20		BJJ AVANCERAD (MAT A)		BJJ AVANCERAD (MAT A)			
19:55-21:15	BJJ BASICS (MAT A)		BJJ BASICS (MAT A)				
20:20-21:20		SW ALLA NIVÅER (MAT C)		SW ALLA NIVÅER (MAT C)			