

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

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
6:30-7:30		BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)		BJJ ALLA NIVÅER (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)
17:45-18:45					BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)		
18:30-19:45	SW ALLA NIVÅER (MAT A)		SW ALLA NIVÅER (MAT A)				
19:00-20:00		BJJ AVANCERAD (MAT A)		BJJ AVANCERAD (MAT A)			
20:00-21:00		BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)		BJJ ALLA NIVÅER (MAT A)			
19:45-21:00	BJJ BASICS (MAT A)		BJJ BASICS (MAT A)				