



Mánudag

Þriðjudag

Miðvikudag

Fimmtudag

Föstudag

Laugardag

Sunnudag

Salur 1	Open Mat					Open Mat
12:00-13:00	Nogi (Allir)	BJJ (Allir)	Nogi (Allir)	BJJ (Allir)	Nogi (Allir)	
	Open Mat					
16:30-17:15	BJJ 13-16 (N)	BJJ 9-12 (N)	BJJ 13-16 (N)	BJJ 9-12 (N)	BJJ 13-16 (N)	
	Open Mat					
17:30-18:45	Nogi (Allir)	BJJ (Allir)	Nogi (Allir)	BJJ (Allir)	Nogi (Allir)	
	Open Mat					
19:00-20:00	Nogi 101 (N)	BJJ 101 (N)	Nogi 101 (N)	BJJ 101 (N)		

Salur 2	Open Mat					Open Mat
12:00-13:00	Fitness Kickbox (Opið)	Box (Allir)	Fitness Kickbox (Opið)	Box (Allir)	Fitness Kickbox (Opið)	
	Open Mat					
16:30-17:15	Kickboxing 13-16 (N)	Kickboxing 9-12 (N)	Kickboxing 13-16 (N)	Kickboxing 9-12 (N)	Kickboxing 13-16 (N)	
	Open Mat					
17:30-18:45	Kickbox (Allir)	^{60min} Fitness Kickbox (Opið)	MMA 201 (N)	^{60min} Fitness Kickbox (Opið)	Kickbox (Allir)	
	Open Mat					
19:00-20:00	Kickbox 101 (N)	MMA 101 (N)	Kickbox 101 (N)	MMA 101 (N)		

((Opið) eru tímar sem þarf ekki grunn og meðlimir hafa aðgang að.

(Allir) eru opnir tímar sem meðlimir sem hafa lokið grunnni hafa aðgang að.

(N) eru lokuð námskeið. Skráning á worldclass.is/namskeid