



## Tränings­tider för Bujin Ju-Jutsu Klubb Malmö

- Måndag** 18.00-19.15 Träning för **grönbälten** och **uppåt**.  
19.15-20.30 Bältesträning för **nybörjare, gult** och **orange**.
- Onsdag** 18.00-19.15 Bältesträning för **nybörjare, gult** och **orange**.  
19.15-20.45 Träning för **grönbälten** och **uppåt**.
- Torsdag** 18.00-19.00 **Barnträning** för nybörjare.  
19.00-20.00 **Barnträning** för graderade.
- Fredag** 17.30-20.00 **Fri träning**, inte instruktörsledd träning.
- Lördag och söndag** **Modern Arnis**, seminarium, läger och extra träningspass enligt separata anslag i dojon.

Medlemmar kan vanligtvis träna i **gymmet**, på **säckar** samt **stretcha** före eller efter sitt ordinarie träningspass. Styrketräningsredskapen är på grund av skaderisken inte till för barnen!

Vid hälsningsceremonin, under **meditationen**, skall **tystnad** råda ...