

THE SUMMERCAMP 2015

START TIME	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
08.00-10.00	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST
08.15-09.00		Yoga Elina Moestam	Yoga Elina Moestam	Yoga Elina Moestam
09.00-10.15	UNGDOMSLÄGER BRAZILIAN JJ Tatami 1 Waldo Zapata	UNGDOMSLÄGER BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta		
10.15-11.30	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta
10.15-11.30	MMA Tatami 2 Waldo Zapata	SPORT JJ Tatami 2 Patrick Bolleboom	MMA Tatami 2 Waldo Zapata	MMA Tatami 2 Waldo Zapata
			SPORT JJ Sportshall, tatami 1 Patrick Bolleboom	SPORT JJ Sporthallen, tatami 1 Patrick Bolleboom
			UNGDOMSLÄGER SPORT JJ Sportshall, tatami 2 Linda Lindström	UNGDOMSLÄGER BRAZILIAN JJ Sporthallen, tatami 2 Ralf Carneborn
11.30-12.00	BREAK	BREAK	CAMP PHOTO	BREAK
12.00-13.15	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	SPARRING BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	SPARRING BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	DYNAMIX SPARRING Everybody trains together in the sportshall
12.00-13.15	SPORT JJ Tatami 2 Patrick Bolleboom	SPARRING MMA & SPORT JJ Tatami 2 Waldo & Patrick	SPARRING MMA & SPORT JJ Waldo & Patrick Sportshall	
13.15-15.45	LUNCH AND FREE TIME	LUNCH AND FREE TIME	LUNCH AND FREE TIME	SEE YOU NEXT YEAR!
13.15-14.30	UNGDOMSLÄGER MMA Tatami 1 Waldo Zapata	UNGDOMSLÄGER JUDO Tatami 1 Patrick Bolleboom	14.30-15.45 NUTRITION LECTURE Jill Holmström Tatami 1	
		Dynamix meeting (14.30-15.30) Information from Dynamix		
15.45-17.00	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	
15.45-17.00	SPORT JJ/JUDO Tatami 2 Patrick Bolleboom	MMA Tatami 2 Waldo Zapata	MMA Tatami 2 Waldo Zapata	
			SPORT JJ Sporthall, tatami 1 Patrick Bolleboom	
			UNGDOMSLÄGER BRAZILIAN JJ Sporthall, tatami 2 Maxine Thylin	
17.00-19.00	TIME FOR DINNER	TIME FOR DINNER	TIME FOR DINNER	
19:00-20.15	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	17.30-19.00 Sport JJ graduations Sportshall	
19:00-20.15	MMA/SPORT JJ Tatami 2 Waldo & Patrick	MMA/SPORT JJ Tatami 2 Waldo & Patrick	20.00 Middag och party på O' Learys	

UNGDOMSLÄGER 2015

TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-10.00	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
	08.15-09.00 Yoga Tatami 1 Elina Moestam	08.15-09.00 Yoga Tatami 1 Elina Moestam	08.15-09.00 Yoga Tatami 1 Elina Moestam
09.00-10.15 BRAZILIAN JJ Tatami 1 Waldo Zapata	09.00-10.15 BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta		
10.15-12.00 AKTIVITET (VI ÅKER OCH BADAR VID FINT VÄDER)	10.15-12.00 AKTIVITET (VI ÅKER OCH BADAR VID FINT VÄDER)	10.15-11.30 SPORT JJ Sporthallen Tatami 2 Linda Lindström	10.15-11.30 BRAZILIAN JJ Sporthallen, matta 2 Ralf Carneborn
12.00-13.15 LUNCH Vi ordnar med lunch, kostnad 60 kr, betalas i samband med att du betalar lägret	12.00-13.15 LUNCH Vi ordnar med lunch, kostnad 60 kr, betalas i samband med att du betalar lägret	CAMP PHOTO + PAUS	PAUS Passa på att äta något från cafét
		12.00-13.15 SPARRING BRAZILIAN JJ Tatami 1 Teta	12.00-13.30 DYNAMIX SPARRING Alla deltagare och idrotter sparras på samma matta i sporthallen.
		12.00-13.15 SPARRING MMA & SPORT JJ Sporthallen Waldo & Patrick	
13.15-14.30 MMA Tatami 1 Waldo Zapata	13.15-14.30 JUDO Tatami 1 Patrick Bolleboom	13.30-14.30 LUNCH Vi ordnar med lunch, kostnad 60 kr, betalas i samband med att du betalar lägret	
		14.30-15.45 Föreläsning om kost med Jill Holmström	
		15.45-17.00 BRAZILIAN JJ Sporthallen, matta 2 Maxine Thylin	