

SALA DOLNA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00 -12.00	9.00-11.00
16.00 - 16.50	16.00 – 16.50	16:00 – 16:50	16.00 -16.50	16.00 – 17.00
JUDO GRUPA A Ola	JUDO GRUPA C Marcin	JUDO GRUPA A Ola	JUDO GRUPA C Marcin	BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU GRUPA A JUDO GRUPA G Dawid
16:50 – 17:40	16:50 – 17:40	16.50 – 17:40	16:50 – 17:40	17.00 – 18.00
JUDO GRUPA B Ola	JUDO GRUPA D Marcin	JUDO GRUPA B Ola	JUDO GRUPA D Marcin	TRENING PERSONALNY Grzegorz
18:00 – 19:00	17:40 – 18:50	18:00 – 19:00	17:40 – 18:50	18.00 – 19.00
BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU NO-GI GRUPA B Grzegorz	JUDO GRUPA G Marcin	KICKBOXING GRUPA A i B Darek	JUDO GRUPA G Marcin	KICKBOXING GRUPA B Darek
19:00 – 20:00	18:50 – 20:00	19:00 – 20:00	18:50 – 20:00	19.00 – 20.00
MUAY – THAI GRUPA C Darek	BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU GI GRUPA B Grzegorz	MUAY – THAI GRUPA C Darek	BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU GRUPA B (SPARINGI) Grzegorz	MUAY – THAI GRUPA C Darek
20:00 – 21:00	20.00 – 21.00	20:00 – 21:00	20.00 – 21.00	20.00 – 21.00
TOTAL FITNESS Ola	MMA Adrian	TOTAL FITNESS Ola	MMA Adrian	

SALA GÓRNA

16.00 - 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00
		BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU GRUPA A Dawid		JUDO GRUPA E Grzegorz
17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17.00 – 17.50	16:50 – 17:40	17:00 – 18:00
JUDO GRUPA F Grzegorz	TRENING PERSONALNY Grzegorz	JUDO GRUPA E Marcin	JUDO GRUPA F Grzegorz	
18.00 – 19.00	18.00 -19.00	18.00 -19.00	17.40 -18.50	18.00 -19.00
KICKBOXING GRUPA A Darek	TRENING PERSONALNY Grzegorz		SAMOOBRONA KOBIET Grzegorz	
19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00
SAMOOBRONA KOBIET Grzegorz				
20.00 – 21.00	20.00 – 21.00	20.00 – 21.00	20.00 – 21.00	20.00 – 21.00

Podział na grupy Judo:

- A - Judo nabór 4-6 lat
- B - Judo zaawansowani 4-6 lat gr.
- C - Judo nabór 7-10lat
- D - Judo zaawansowani 7-10 lat (1)
- E - Judo zaawansowani 7-10 lat (2)
- F - Judo zaawansowani 7-10 lat (3)
- G - Judo zaawansowani młodzik i starsi

Podział na grupy BJJ

- A - Brazylijskie Jiu-Jitsu - nabór 9 - 13 lat
- B - Brazylijskie Jiu-Jitsu - nabór i zaawansowani - młodzież i dorośli

Podział na grupy Kickboxing/Muay Thai

- A - 7 - 10 lat
- B - 11 - 14 lat
- C - młodzież i dorośli