

SAMBA JIU JITSU

Náš Rozpis

Čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
7:00-8:00		MMA Základy Dospělí		Brazilský HIIT Ženy		
9:00-10:00			Cvičení pro seniory			
09:00-11:00						Jiu jitsu-Příprava na turnaje Děti 8-14
11:30-12:30						Sebeobrana pro ženy
16:00-17:00	Jiu jitsu 4-8 let (45min)	Jiu jitsu 8-11 let	Grappling Základy 7-10 let	Grappling Děti 8-11 let	Jiu jitsu 4-8 let (45min)	
17:00-18:00	Jiu jitsu Základy Děti 7-10 let	Jiu jitsu Mládež 11-14 let	Jiu jitsu 4-8 let (45min)	Grappling Mládež 11-14 let	Jiu jitsu Děti 8-14 let	
18:00-19:30	Jiu jitsu (Gi) Dospělí	Brazilský HIIT Ženy (60min)	Jiu jitsu (Gi) Dospělí	Grappling (NoGi) Dospělí	MMA Základy Dospělí	
19:30-20:30		Grappling (NoGi) Dospělí	Jiu jitsu (Gi) Sparring Dospělí	Grappling (NoGi) Sparring Dospělí	Grappling (NoGi) Základy Dospělí	