

	Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai		
	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty
16.15	BJJ nuoret			BJJ juniorit			BJJ nuoret			BJJ juniorit			BJJ nuoret		
17.00															
17.15															
17.30															
17.45			KB			TB									
17.45	SW	Primus		MMA	Minininjat		BJJ kisa-ryhmä	Primus		BJJ	Minininjat	Kunto-nyrkkeily	MMA	Primus	KB/TB
18.00															
18.15															
18.30															
18.45															
19.00			B			KB		B alkeis-kurssi	Pystylajien yhteinen sparrivuoro			B			KB/TB alkeis-kurssi
19.15															
19.30	BJJ			BJJ perus-tekniikka	Primus		MMA			BJJ alkeis-kurssi	Primus		BJJ		
19.45															
20.00															
20.15															
20.30			B alkeis-kurssi			KB/TB alkeis-kurssi									
20.45															
21.00	BJJ alkeis-kurssi			MMA alkeis-kurssi			SW - kaikille* avoin vuoro		B	MMA alkeis-kurssi					
21.15															
21.30															
21.45															

	Lauantai			Sunnuntai		
	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty
10.00						
10.15						
10.30	SW					
10.45						
11.00						
11.15						
11.30			B			
11.45						
12.00						
12.15						
12.30						
12.45						
13.00				BJJ		
13.15						

*Keskiviikon lukkopainivuoro 20.30-22 on avoin myös seuran ulkopuolisille painijoille. Vuorolla ei ole vakituisesti ohjaajaa.

MMA = vapaaottelu

B = nyrkkeily

BJJ = brasilialainen jujutsu

KB = potkunyrkkeily

SW = lukkopaini

TB = thainyrkkeily