

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

	BJJ 7.30–9.00			BJJ 7.15–8.30			SW 7.00–8.00 (saa tulla myös puvulla)								
	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			KB			KB alkeis-kurssi									KB
17.15							Primus								
17.30	SW	Primus		MMA	Minininjat		BJJ kisaryhmä			BJJ	Minininjat	Kunto-nyrkkeily	MMA	Primus	KB
17.45															
18.00															
18.15															
18.30															
18.45															
19.00			B	BJJ perus-tekniikka	Primus	KB	MMA	B alkeis-kurssi	Pystylajien yhteinen sparrivuoro	BJJ alkeis-kurssi	Primus	B	BJJ		KB alkeis-kurssi
19.15															
19.30	BJJ														
19.45															
20.00			B alkeis-kurssi												
20.15															
20.30															
20.45															
21.00	BJJ alkeis-kurssi			MMA alkeis-kurssi			SW - kaikille* avoin vuoro			MMA alkeis-kurssi					
21.15															
21.30															
21.45															

	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty
11.00						
11.15						
11.30	Kunto- piiri					
11.45			B			
12.00	11.30–13					
12.15						
12.30						
12.45						
13.00						
13.15	Kunto- paina					
13.30	12.30–14					
13.45						
14.00						
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15	Itse- puolustus					
15.30						
15.45						
16.00						
16.15						

MMA = vapaaottelu

B = nyrkkeily

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

BJJ = brasilialainen jujutsu

KB = potkunyrkkeily

SW = lukkopaini

TB = thainyrkkeily