

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									
17.15		Primus		MMA	Minininjat		Primus			BJJ	Minininjat	Kunto-nyrkkeily	MMA	Primus	KB
17.30	SW						BJJ kisaryhmä								
17.45			B	BJJ perus-tekniikka	Primus	KB									
18.00								B alkeis-kurssi	Pystylajien yhteinen sparrivuoro	BJJ alkeis-kurssi	Primus	B			KB alkeis-kurssi
18.15			B alkeis-kurssi												
18.30	BJJ														
18.45															
19.00															
19.15															
19.30															
19.45															
20.00															
20.15															
20.30															
20.45															
21.00															
21.15															
21.30															
21.45															

	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty
11.00						
11.15						
11.30	Kunto-piiri 11.30–13					
11.45			B			
12.00						
12.15						
12.30						
12.45						
13.00						
13.15						
13.30						
13.45						
14.00						
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15						
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