

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

	BJJ 7.15–8.45			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
16.15												
16.30												
16.45	BJJ nuoret											
17.00												
17.15												
17.30												
17.45												
18.00	SW	Primus	KB									
18.15												
18.30												
18.45												
19.00												
19.15												
19.30	BJJ		B									
19.45												
20.00												
20.15												
20.30												
20.45												
21.00	BJJ alkeis-kurssi		B alkeis-kurssi									
21.15												
21.30												
21.45												

	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty
11.00						
11.15						
11.30	Kuntopaini			Kuntopiiri		
11.45			B			
12.00						
12.15						
12.30						
12.45						
13.00						
13.15						
13.30	MMA alkeis-kurssi					
13.45						
14.00						
14.15						

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