

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

BJJ klo 7.15-8.30

SW klo 7-8 (saa tulla myös GI päällä)

	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty
16.15															
16.30	BJJ nuoret					BJJ nuoret			BJJ juniorit				BJJ nuoret		
16.45															
17.00			KB			KB alkeis-kurssi									
17.15															
17.30	SW	Primus		Minininjat		BJJ kisaryhmä	Primus		BJJ	Minininjat	Kunto-nyrkkeily		MMA	Primus	KB
17.45															
18.00															
18.15															
18.30															
18.45			B												
19.00	BJJ					MMA	B alkeis-kurssi		BJJ alkeis-kurssi	Primus	B		BJJ		KB alkeis-kurssi
19.15				Primus											
19.30															
19.45															
20.00			B alkeis-kurssi												
20.15															
20.30								B							
20.45															
21.00	BJJ 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-paini / SW		B			
11.45						
12.00						
12.15						
12.30				BJJ		
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