

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

BJJ klo 7.15-8.30

BJJ vapaavuoro klo 7.15-8.30 (ei ohjaajaa, pelkkää sparria)

	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty	Matto	Häkki	Pysty
16.15	BJJ nuoret						BJJ nuoret			BJJ juniorit			BJJ nuoret		
16.30															
16.45	BJJ nuoret						BJJ juniorit			BJJ nuoret			BJJ nuoret		
17.00		Primus	KB												
17.15															
17.30	SW	Primus	KB				BJJ juniorit			Primus			BJJ nuoret		
17.45															
18.00	SW						BJJ kisaryhmä			Primus			BJJ		
18.15															
18.30															
18.45							MMA						MMA		
19.00															
19.15															
19.30	BJJ		B												
19.45															
20.00															
20.15															
20.30															
20.45			B alkeis-kurssi												
21.00	BJJ alkeis-kurssi														
21.15															
21.30															
21.45															

	Matto	Pysty	Matto	Pysty
11.00				
11.15				
11.30	SW	B		
11.45				
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