

MATA DOROŚLI

DZIEŃ/ GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	
08:00	8:15-9:45 BJJ	6:30-7:30 MMA	8:15-9:45 BJJ	6:30-7:30 MMA	8:15-9:45 BJJ		
09:00	9:30-11:00 BJJ	9:30-11:00 ZAPASY	9:30-11:00 BJJ NO GI	9:30-11:00 ZAPASY sparringi	9:30-11:00 BJJ		
11:00	11:00-13:00 MMA ZAWODNICZY		11:00-13:00 MMA ZAWODNICZY		11:00-13:00 MMA ZAWODNICZY	10:30-12:30 BJJ SPARINGI	
17:00	17:00-18:30 MMA mieszana	17:00-18:30 MMA/K-1 Mieszana		17:00-18:30 MMA/ K-1 Mieszana	17:00-18:00 INTRO		
					17:45-19:15 BJJ gr mieszana		
18:00	18:00-19:30 BJJ zaawansowana	18:00-19:30 ZAPASY początkująca	18:30-20:00 BOKS	18:00-19:30 SUBMISSION mieszana	18:30-20:00 SUBMISSION		
	18:00-19:30 SUBMISSION						18:00-19:30 BJJ Zaawansowana
	18:00-19:30 BOKS						18:00-19:30 SUBMISSION
19:00	19:30-20:30 INTRO	19:45-21:15 BJJ początkujący	19:30-20:30 INTRO	19:30-21:00 BJJ początkująca	19:30-21:00 MUAY THAI mieszana		
	19:45-21:00 MUAY THAI MIESZANA		19:45-21:00 MUAY THAI				19:30-21:00 BJJ początkujący
20:00	20:00-21:30 BOKS POCZĄTKUJĄCY	20:00-21:30 BOKS		20:00-21:30 CROSS BOKS			
		20:00-21:30 BJJ DLA KOBIET		20:00-21:30 BJJ DLA KOBIET			