

SAMBA JIU JITSU

Náš Rozpis

Čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
9:00-10:30						Jiu jitsu dospělí středně pokročilý
9:00-10:30						Jiu jitsu (Gi) 9-15 středně pokročilý
10:30-11:30						Samba bubnování 9-15 let
16:00-16:45	Jiu jitsu (Gi) 4-7 let	Jiu jitsu (Gi) 11-14 let	Grappling (NoGi) 8-10 let	Grappling (NoGi) 11-14 let	Judo (Gi) 8-14 let	
17:00-17:45	Jiu jitsu (Gi) 8-10 let	Kondiční trénink 8-14 let	Jiu jitsu (Gi) 4-7 let	Box - Základy 8-14 let	Jiu jitsu (Gi) 4-7 let	
18:00-19:30	Jiu Jitsu - Základy	Grappling	Jiu Jitsu - středně pokročilý	Grappling - Základy	Jiu jitsu - Základy	