

## Kraków – Podgórze, osiedle Wola Duchacka, ul. Czarnogórska 14

### sala żółta

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Boks/Kick Boxing</b> dzieci 11-15 lat 16:00 – 17:00 Paweł B.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 4-6 lat 16:15 – 17:00 zapisy do grupy	<b>Boks/Kick Boxing</b> dzieci 11-15 lat 16:00 – 17:00 Paweł B.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 4-6 lat 16:15 – 17:00 zapisy do grupy	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> Klasy 1-3 16:00– 17:00 Projekt Wojownik
<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 7-10 lat (min rok stażu) 17:00 – 18:00 Ania A.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 6-8 lat 17:00 – 18:00 Łukasz W.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 7-10 lat (min rok stażu) 17:00 – 18:00 Ania A.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 6-8 lat 17:00 – 18:00 Łukasz W.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> Klasy 4-6 17:00 – 18:00 Projekt Wojownik
<b>BJJ</b> grupa min. rok stażu  18:00 – 19:30  Marcin D.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 9-11 lat 18:00 – 19:00 Łukasz W.	<b>BJJ</b> grupa min. rok stażu  18:00 – 19:30  Marcin D.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 9-11 lat 18:00 – 19:00 Łukasz W.	<b>BJJ</b> grupa min. rok stażu  18:00 – 19:30  Marcin P.
<b>MMA</b> grupa początkująca 19:30 – 20:30 Łukasz Ch.	<b>BJJ</b> grupa początkująca 19:00 – 20:00 Marcin P.	<b>MMA</b> grupa początkująca 19:30 – 20:30 Łukasz Ch.	<b>BJJ</b> grupa początkująca 19:00 – 20:00 Marcin P.	<b>MMA</b> grupa początkująca 19:00 – 20:00 Marcin P.
<b>Zapasy</b> grupa początkująca 20:30 – 21:30 Łukasz Ch.	<b>K1</b> grupa początkująca 20:00 – 21:00 Paweł K.	<b>Zapasy</b> grupa początkująca 20:30 – 21:30 Łukasz Ch.	<b>K1</b> grupa początkująca 20:00 – 21:00 Paweł K.	<b>MMA</b> grupa początkująca 21:00 – 22:00 Paweł B.
	<b>MMA</b> grupa początkująca 21:00 – 22:00 Paweł B.		<b>MMA</b> grupa początkująca 21:00 – 22:00 Paweł B.	

### sala niebieska

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 4-6 lat 16:00 – 16:45 Waldek	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 11-15 lat 16:00 – 17:00 Łukasz Ch.	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 4-6 lat 16:00 – 16:45 Waldek	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 11-15 lat 16:00 – 17:00 Łukasz Ch.	
<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 11-15 lat (min 1 rok stażu) 16:45 – 18:00 Marcin	<b>Cross Trening</b> grupa mieszana 17:00 – 18:00 Daniel	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 11-15 lat (min 1 rok stażu) 16:45 – 18:00 Marcin	<b>Cross Trening</b> grupa mieszana 17:00 – 18:00 Daniel	
<b>MMA</b> grupa zawodnicza 18:00 – 19:30 Łukasz Ch.	<b>Zapasy</b> grupa min 1 rok stażu 18:00 – 19:00 Łukasz Ch.	<b>MMA</b> grupa zawodnicza 18:00 – 19:30 Łukasz Ch.	<b>Zapasy</b> grupa min 1 rok stażu 18:00 – 19:00 Łukasz Ch.	<b>MMA</b> grupa zawodnicza 18:00 – 19:30 Łukasz Ch.
<b>Boks</b> grupa min 1 rok stażu	<b>BJJ NoGi</b> grupa min 1 rok stażu	<b>Boks</b> grupa min 1 rok stażu	<b>BJJ NoGi</b> grupa min 1 rok stażu	<b>Boks</b> grupa min 1 rok stażu
	<b>Boks</b> 19:00 – 20:15 Marcin	<b>Boks</b> 19:00 – 20:15 Marcin	<b>Boks</b> 19:00 – 20:15 Marcin	<b>Boks</b> 19:00 – 20:15 Marcin

19:45 – 21:00 Klaudiusz	<b>MMA</b> grupa min 1 rok stażu	19:45 – 21:00 Klaudiusz	<b>MMA</b> grupa min 1 rok stażu	19:45 – 21:00 Klaudiusz
<b>Boks</b> grupa początkująca 21:00 – 22:00 Klaudiusz	20:15 – 21:30 Rafał	<b>Boks</b> grupa początkująca 21:00 – 22:00 Klaudiusz	20:15 – 21:30 Rafał	
<b>siłownia</b>				
<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Kettlebell</b> grupa mieszana 17:00 – 18:00 Magda	<b>Cross Trening</b> grupa mieszana 17:00 – 18:00 Daniel	<b>Kettlebell</b> grupa mieszana 17:00 – 18:00 Magda	<b>Cross Trening</b> grupa mieszana 17:00 – 18:00 Daniel	

<b>Kraków – Prądnik, ul. Nad Strugą 7</b>				
<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
	<b>BJJ</b> wszystkie grupy 7:00 – 8:30 Marcin D.		<b>BJJ</b> wszystkie grupy 7:00 – 8:30 Marcin D.	
<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 4-6 lat 17:00 – 18:00 zapisy do grupy		<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 4-6 lat 17:00 – 18:00 zapisy do grupy		
<b>K1</b> grupa początkująca 18:00 – 19:00 Paweł	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 6-8 lat 17:15 – 18:15 Dominik	<b>K1</b> grupa początkująca 18:00 – 19:00 Paweł	<b>Judo/Jiu-Jitsu</b> dzieci 6-8 lat 17:15 – 18:15 Dominik	<b>K1</b> grupa mieszana 18:00 – 19:00 zapisy do grupy
<b>BJJ</b> grupa początkująca 19:00 – 20:00 Rafał	<b>BJJ</b> grupa min 1 rok stażu 18:15 – 19:30 Dominik	<b>BJJ</b> grupa początkująca 19:00 – 20:00 Rafał	<b>BJJ</b> grupa min 1 rok stażu 18:15 – 19:30 Dominik	<b>MMA</b> grupa mieszana 19:00 – 20:00 zapisy do grupy
<b>MMA</b> grupa min 1 rok stażu 20:00 – 21:00 Rafał	<b>Boks</b> grupa początkująca 20:00 – 21:00 Klaudiusz	<b>MMA</b> grupa min 1 rok stażu 20:00 – 21:00 Rafał	<b>Boks</b> grupa początkująca 20:00 – 21:00 Klaudiusz	
<b>BJJ NoGi</b> grupa mieszana 21:00 – 22:00 Rafał	<b>MMA</b> grupa początkująca 21:00 – 22:00 Darek	<b>BJJ NoGi</b> grupa mieszana 21:00 – 22:00 Rafał	<b>MMA</b> grupa początkująca 21:00 – 22:00 Darek	