

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

sala żółta

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 4-6 lat (pocz.) 16:00 – 16:45 Łukasz W.		Judo/Jiu-Jitsu dzieci 4-6 lat (pocz.) 16:00 – 16:45 Łukasz W.	
Boks/Kick Boxing dzieci 10-15 lat (pocz.) 16:15 – 17:15 Paweł B.	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 7-9 lat (pocz.) 16:45 – 17:30 Łukasz W.	Boks/Kick Boxing dzieci 10-15 lat (pocz.) 16:15 – 17:15 Paweł B.	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 7-9 lat (pocz.) 16:45 – 17:30 Łukasz W.	
Jiu-Jitsu dzieci 10-15 lat (zaaw) 17:15 – 18:30 Marcin D.	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 10-15 lat (pocz.) 17:30 – 18:30 Łukasz W.	Jiu-Jitsu dzieci 10-15 lat (zaaw) 17:15 – 18:30 Marcin D.	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 10-15 lat (pocz.) 17:30 – 18:30 Łukasz W.	Judo/Jiu-Jitsu grupa mieszana 17:30 – 18:30 Marcin D.
BJJ grupa P2 18:30 – 19:45 Dominik O.	K1 grupa P2 18:30 – 19:45 zajęcia od października Paweł K.	BJJ grupa P2 18:30 – 19:45 Dominik O.	K1 grupa P2 18:30 – 19:45 zajęcia od października Paweł K.	BJJ grupa P2 + P1 18:30 – 19:45 Marcin P.
Boks grupa P2 19:45 – 21:00 Klaudiusz H.	K1 grupa P1 19:45 – 20:45 Paweł K.	Boks grupa P2 19:45 – 21:00 Klaudiusz H.	K1 grupa P1 19:45 – 20:45 Paweł K.	Boks grupa P2 + P1 19:45 – 21:00 Klaudiusz H.
Boks grupa P1 21:00 – 22:00 Klaudiusz H.	BJJ grupa P1 20:45 – 21:45 Marcin P.	Boks grupa P1 21:00 – 22:00 Klaudiusz H.	BJJ grupa P1 20:45 – 21:45 Marcin P.	

sala niebieska

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Judo/Jiu-Jitsu dzieci 4-6 lat 16:15 – 17:00 Waldek		Judo/Jiu-Jitsu dzieci 4-6 lat 16:15 – 17:00 Waldek		
	MMA dzieci 10-15 lat (pocz.) 16:30 – 17:30 Paweł B.		MMA dzieci 10-15 lat (pocz.) 16:30 – 17:30 Paweł B.	
Judo/Jiu-Jitsu dzieci 7-9 lat 17:00 – 18:00 Waldek	Cross Trening grupa mieszana 17:30 – 18:30 Daniel	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 7-9 lat 17:00 – 18:00 Waldek	Cross Trening grupa mieszana 17:30 – 18:30 Daniel	Kettlebell grupa mieszana 17:00 – 18:00 Magda
MMA grupa P2 18:00 – 19:30 Rafał L.	BJJ NoGi grupa P2 18:30 – 20:00	MMA grupa P2 18:00 – 19:30 Rafał L.	BJJ NoGi grupa P2 18:30 – 20:00	MMA grupa P2 + P1 18:00 – 19:30 Rafał L.
MMA		MMA		

grupa P1 19:30 – 20:30 Rafał L.	Marcin D.	grupa P1 19:30 – 20:30 Rafał L.	Marcin D.
	Zapasy		Zapasy
	grupa mieszana 20:00 – 21:00 Artem		grupa mieszana 20:00 – 21:00 Artem
	MMA grupa P1 21:00 – 22:00 zajęcia od października		MMA grupa P1 21:00 – 22:00 zajęcia od października

siłownia				
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Kettlebell	Cross Trening	Kettlebell	Cross Trening	Kettlebell
grupa mieszana 17:00 – 18:00 Magda	grupa mieszana 17:30 – 18:30 Daniel	grupa mieszana 17:00 – 18:00 Magda	grupa mieszana 17:30 – 18:30 Daniel	grupa mieszana 17:00 – 18:00 Magda

Kraków – Prądnik, ul. Nad Strugą 7				
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
BJJ		BJJ		
wszystkie grupy 7:30 – 9:00 Krzysiek		wszystkie grupy 7:30 – 9:00 Krzysiek		

	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 4-6 lat 17:00 – 17:45 Maciek		Judo/Jiu-Jitsu dzieci 4-6 lat 17:00 – 17:45 Maciek
	Judo/Jiu-Jitsu dzieci 7-9 lat 17:45 – 18:30 Maciek		Judo/Jiu-Jitsu dzieci 7-9 lat 17:45 – 18:30 Maciek
	MMA grupa P2 + P1 18:30 – 19:30 Rafał		MMA grupa P2 + P1 18:30 – 19:30 Rafał
K1 grupa P2 + P1 19:00 – 20:00 Paweł	BJJ grupa P2 + P1 19:30 – 20:30 Rafał	K1 grupa P2 + P1 19:00 – 20:00 Paweł	BJJ grupa P2 + P1 19:30 – 20:30 Rafał
BJJ grupa P1 20:00 – 21:00 Darek	Boks grupa P1 20:30 – 21:30 Klaudiusz	BJJ grupa P1 20:00 – 21:00 Darek	Boks grupa P1 20:30 – 21:30 Klaudiusz
MMA grupa P1 21:00 – 22:00 Darek		MMA grupa P1 21:00 – 22:00 Darek	

W każdą sobotę przy ul. Czarnogórskiej 14 o godzinie 9:30 odbywają się sparingi BJJ