

מערכת שעות לשנת 2020

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
10:00-11:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI מאסטרים מאמן: אמיר בוארון	8:30-9:45 אגרוף תאילנדי בוגרים מאמן: רונן אדלשטיין	10:00-11:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI מסטרים מאמן: אמיר בוארון	10:00-11:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי מאסטרים מאמן: אמיר בוארון	8:30-9:45 אגרוף תאילנדי בוגרים מאמן: רונן אדלשטיין	09:00-10:00 ג'יו ג'יטסו ברזילאי יסודות מאמן: צחי מלצקי
12:00-13:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI נבחרת מאמן: אמיר בוארון	10:00-11:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי מאסטרים מאמן: אמיר בוארון	12:00-13:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI נבחרת מאמן: אמיר בוארון	12:00-13:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי נבחרת מאמן: אמיר בוארון	10:00-11:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי מאסטרים מאמן: אמיר בוארון	10:00-11:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי בוגרים מאמן: אמיר בוארון
15:00-16:00 אגרוף תאילנדי גילאים 10-17 מאמן: רונן אדלשטיין	12:00-13:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי נבחרת מאמן: אמיר בוארון	15:00-16:00 אגרוף תאילנדי גילאים 10-17 מאמן: רונן אדלשטיין		12:00-13:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי נבחרת מאמן: אמיר בוארון	12:50-13:50 אימון שקים מאמן רונן אדלשטיין
16:00-17:00 לחימה משולבת גילאים 10-14 קארטה + אגרוף תאילנדי מאמן: רונן אדלשטיין	16:00-16:45 ג'יו ג'יטסו ברזילאי גילאים 8-10 מאמן: אמיר בוארון	16:00-17:00 לחימה משולבת גילאים 10-14 קארטה + אגרוף תאילנדי מאמן: רונן אדלשטיין	16:15-17:00 ג'ודו גילאים 6-10 מאמנת: נוי אורן	16:00-16:45 ג'יו ג'יטסו ברזילאי גילאים 8-10 מאמן: אמיר בוארון	14:00-15:00 אימון שקים מאמן רונן אדלשטיין
16:45-17:30 לחימה משולבת גילאים 6-9 קארטה + אגרוף תאילנדי מאמן: רונן אדלשטיין	16:45-17:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי גילאים 6-7 מאמן: אמיר בוארון	16:45-17:30 לחימה משולבת גילאים 6-9 קארטה + אגרוף תאילנדי מאמן: רונן אדלשטיין	17:00-18:00 NO GI גרפלינג גילאים 6-12 מאמן: אמיר בוארון	16:45-17:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי גילאים 6-7 מאמן: אמיר בוארון	15:00-16:00 האבקות
17:30-18:15 ג'ימבו בוקס גילאים 4-6 קארטה + אגרוף תאילנדי לגיל הרך מאמן: רונן אדלשטיין	17:30-18:15 ג'ימבו ג'יטסו ג'יו ג'יטסו לגיל הרך גילאים 4-6 מאמן: אמיר בוארון	17:30-18:15 ג'ימבו בוקס גילאים 4-6 קארטה + אגרוף תאילנדי לגיל הרך מאמן: רונן אדלשטיין	18:00-19:00 אגרוף תאילנדי בסיס מאמן: גיא מור אלון	17:30-18:15 ג'ימבו ג'יטסו ג'יו ג'יטסו לגיל הרך גילאים 4-6 מאמן: אמיר בוארון	16:00-17:00 אגרוף קלאסי מאמן: אלכס צילוב שלייפר
18:15-19:15 אגרוף תאילנדי גילאים 10-17 מאמן: רונן אדלשטיין	18:15-19:15 ג'יו ג'יטסו ברזילאי נוער גילאים 15-18 מאמן: אמיר בוארון	18:15-19:15 אגרוף תאילנדי גילאים 10-17 מאמן: רונן אדלשטיין	19:00-20:00 ג'יוג'יטסו ברזילאי נשים מאמנת: משי רחנפלד	18:15-19:15 ג'יו ג'יטסו ברזילאי נוער גילאים 15-18 מאמן: אמיר בוארון	
19:15-20:15 אגרוף קלאסי מאמן: אלכס צילוב שלייפר	19:15-20:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי בוגרים מאמן: אמיר בוארון	19:15-20:15 אגרוף קלאסי מאמן: אלכס צילוב שלייפר	20:00-21:00 האבקות	19:15-20:30 ג'יו ג'יטסו ברזילאי בוגרים מאמן: אמיר בוארון	
20:30-22:00 ג'יו ג'יטסו ברזילאי בוגרים NO GI מאמן: אמיר בוארון	20:30-21:45 אגרוף תאילנדי בוגרים מאמן: רונן אדלשטיין	20:30-22:00 ג'יו ג'יטסו ברזילאי בוגרים מאמן: אמיר בוארון	21:00-22:00 אימון שקים מאמן: גיא מור אלון	20:30-21:45 אגרוף תאילנדי בוגרים מאמן: רונן אדלשטיין	