

					סטרייקינג	
שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
11:45-13:00	08:30-09:45	08:30-09:30		08:30-09:45	08:30-09:30	
אגרוף תאילנדי	אגרוף תאילנדי	שקים		אגרוף תאילנדי	שקים	
נוער+בוגרים	בוגרים +18	בוגרים +18		בוגרים +18	בוגרים +18	
13:00-14:00	16:00-16:45	15:45-16:45		16:00-16:45	15:45-16:45	
שקים	קרב מגע	לחימה משולבת - תאילנדי		קרב מגע	לחימה משולבת - קראטה	
בוגרים +18	גילאי 9-12	גילאי 10-14		גילאי 9-12	גילאי 10-14	
	16:45-17:30	16:45-17:30		16:45-17:30	16:45-17:30	
	קרב מגע	לחימה משולבת -		קרב מגע	לחימה משולבת - קראטה	
	גילאי 6-10	גילאי 6-10		גילאי 6-10	גילאי 6-10	
	17:30-18:15	17:30-18:15	18:00-19:00	17:30-18:15	17:30-18:15	
	קרב מגע	לחימה משולבת - תאילנדי	אגרוף תאילנדי	קרב מגע	לחימה משולבת - קראטה	
	גילאי 4-6	גילאי 4-6	נוער+בוגרים	גילאי 4-6	גילאי 4-6	
	18:15-19:15	18:15-19:15	19:00-20:00	18:15-19:15	18:15-19:15	
		אגרוף תאילנדי נוער	MMA		אגרוף תאילנדי נוער	
		גילאי 12-18	גילאים 10-15		גילאי 12-18	
	19:15-20:15	19:15-20:30	20:00-21:00	19:15-20:15	19:15-20:30	
		אגרוף קלאסי	MMA		אגרוף קלאסי	
		נוער+בוגרים	נוער + בוגרים		נוער+בוגרים	
	20:30-21:45	20:30-21:45	20:00-21:00	20:30-21:45	20:30-21:45	
	אגרוף תאילנדי	לחימה משולבת	תאילנדי נשים	אגרוף תאילנדי	לחימה משולבת	
	בוגרים +18	בוגרים +18	15 ומעלה	בוגרים +18	בוגרים +18	
			21:00-22:00			

שקים

בוגרים +18

					גרפלינג
שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:00-10:00	08:30-09:45	08:30-09:45	08:30-09:45	08:30-09:45	08:30-09:45
ג'יו ג'יטסו ברזילאי יסודות	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NOGI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה
בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18
10:00-11:00	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30
ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי נבחרת NOGI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי נבחרת חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי נבחרת חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי נבחרת חליפה	
בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18
13:00-14:00	16:00-16:45	16:00-16:45		16:00-16:45	16:00-16:45
MMA	ג'יו ג'יטסו ברזילאי	ג'ודו		ג'יו ג'יטסו ברזילאי	ג'ודו
גילאים 10-15	גילאי 9-12	גילאי 7-9		גילאי 9-12	גילאי 7-9
14:00-15:00	16:45-17:30	16:45-17:30		16:45-17:30	16:45-17:30
MMA	ג'יו ג'יטסו ברזילאי	ג'ודו		ג'יו ג'יטסו ברזילאי	ג'ודו
גילאים +16	גילאי 7-9	גילאי 9-12		גילאי 7-9	גילאי 9-12
	17:30-18:15	17:30-18:15	18:00-18:45	17:30-18:15	17:30-18:15
	ג'יו ג'יטסו ברזילאי	ג'ודו	אימון נבחרת ילדים NOGI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי	ג'ודו
	גילאי 4-6	גילאי 4-6	גילאי 9-12	גילאי 4-6	גילאי 4-6
	18:15-19:15	18:15-19:15	19:00-20:00	18:15-19:15	18:15-19:15
	ג'יו ג'יטסו ברזילאי נוער NO GI	אגרוף תאילנדי נוער	אימון NOGI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי נוער	אגרוף תאילנדי נוער
	גילאי 13-17	גילאי 12-18		גילאי 13-17	גילאי 12-18
	19:15-20:30	20:30-21:45		19:15-20:30	20:30-21:45
	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי		ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI
	בוגרים + נוער	בוגרים + נוער		בוגרים	בוגרים + נוער

