

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	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 7-12		גילאי 9-12	גילאי 7-12
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 4-6		גילאי 7-9	גילאי 4-6
	17:30-18:15		18:00-18:45	17:30-18:15	
	ג'יו ג'יטסו ברזילאי		אימון נבחרת ילדים NOGI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי	
	גילאי 4-6		גילאי 9-12	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	בוגרים	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