

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	מוצ"ש
08:30-09:45	08:30-09:45	08:30-09:45	08:30-09:45	08:30-09:45	09:00-10:00	20:00-21:00
ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NOGI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NOGI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי יסודות	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NOGI
בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	יסודות
10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:00	21:00-22:00
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	ג'יו ג'יטסו ברזילאי - נבחרת חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NOGI
בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	בוגרים +18	מזרון פתוח
15:45-16:45	16:00-16:45				13:00-14:00	
MMA	ג'יו ג'יטסו ברזילאי - חליפה				MMA	
נוער	גילאי 10-14				גילאי 10-14	גילאים- 10-15
16:45-17:30	16:45-17:30				14:00-15:00	
MMA	ג'יו ג'יטסו ברזילאי - חליפה				MMA	
גילאי 6-9	גילאי 6-10				גילאי 6-10	גילאים- +16
17:30-18:15	17:30-18:15	18:00-18:45	17:30-18:15	17:30-18:15	17:30-18:15	
MMA ילדים - חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי - חליפה	אימון נבחרת ילדים NOGI	MMA ילדים - חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי - חליפה	ג'יו ג'יטסו ברזילאי - חליפה	
גילאי 4-6	גילאי 4-6	גילאי 9-12	גילאי 4-6	גילאי 4-6	גילאי 4-6	
קבוצה פתוחה	קבוצה פתוחה		קבוצה פתוחה	קבוצה פתוחה	קבוצה פתוחה	
18:15-19:15	18:15-19:15	19:00-20:00	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	
אגרוף תאילנדי נוער	ג'יו ג'יטסו ברזילאי נוער	אימון NOGI	אגרוף תאילנדי נוער	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI נוער	ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI נוער	
גילאי 12-18	גילאי 13-17	בוגרים + נוער	גילאי 12-18	גילאי 13-17	גילאי 13-17	
20:30-21:45	19:15-20:30				19:15-20:30	
ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI	ג'יו ג'יטסו ברזילאי חליפה				ג'יו ג'יטסו ברזילאי NO GI	
בוגרים + נוער	בוגרים + נוער				בוגרים + נוער	