

# MATA DOROŚLI 1/2

dzień/godzina	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
6:00-8:00	8:15 - 9:45 BJJ	6:30 - 7:30 MMA	8:15 - 9:45 BJJ	6:30 - 7:30 MMA	8:15 - 9:45 BJJ	
	9:30 - 11:00 BJJ	9:30 - 11:00 ZAPASY	9:30 - 11:00 BJJ NO GI	9:30 - 11:00 ZAPASY(sparingi)	9:30 - 11:00 BJJ	
	11:00 - 13:00 MMA ZAWODNICZY		11:00 - 13:00 MMA ZAWODNICZY		11:00 - 13:00 MMA ZAWODNICZY	10:30 - 12:30 BJJ (sparingi)
17:00	17:00 - 18:00 INTRO		17:00 - 18:00 INTRO		17:00 - 18:00 INTRO	
	17:00 - 18:30 MMA (mieszana)	17:00 - 18:30 K-1 (mieszana)		17:00 - 18:30 K-1 (mieszana)	17:00 - 18:00 BOKS (sparingi)	
18:00	18:00 - 19:30 BJJ (zaawansowana)	18:00 - 19:30 ZAPASY (początkująca)	18:00 - 19:30 BJJ (zaawansowana)	18:00 - 19:30 SUBMISSION (mieszana)	18:30 - 20:00 SUBMISSION	
	18:00 - 19:30 SUBMISSION	18:00 - 19:30 BJJ (zaawansowana)	18:00 - 19:30 BOKS			