KONSTANCIN JEZIORNA

Warszawska 95

PONIEDZIAŁEK

TATAMI A		TATAMI B		CROSS GYM	
godz.	GRUPA	godz.	GRUPA	godz.	GRUPA
16:45 - 17:45	**B2** Karate średnio zawansowani starsi				
17:45 - 18:45	**C1** Karate zaawansowani młodsi				
18:45 - 20:00	**C2** Karate zaawansowani starsi				
20:15 - 21:45	**D2** Karate dorośli średnio zaawansowani i zaawansowani	20:00 - 21:30	**D3** Karate ZAWODNICY		

WTOREK

TATAMI A		TATAMI B		CROSS GYM	
godz.	GRUPA	godz.	GRUPA	godz.	GRUPA
16:30 - 17:30	**B1** Karate średnio zawansowani młodsi			08:30 - 09:30	IPPON CROSS TRAINING GRUPA PORANNA
17:30 - 18:30	**A1** Karate początkujący 5-7 lat			17:30 - 18:30	IPPON CROSS TRAINING 2
18:30 - 19:30	**A2** Karate początkujący 7-12 lat			18:30 - 19:30	IPPON CROSS TRAINING POCZĄTKUJĄCY
20:15 - 21:45	**D2** Karate dorośli średnio zaawansowani i zaawansowani			19:30 - 21:00	**D3** ZAWODNICY TRENING MOTORYCZNY
				20:00 - 21:00	IPPON CROSS TRAINING 1

ŚRODA

TATAMI A		TATAMI B		CROSS GYM	
godz.	GRUPA	godz.	GRUPA	godz.	GRUPA
16:30 17:15	**A0** Karate Kids 3-4 latki				
17:15 - 18:15	**C1** Karate zaawansowani młodsi				
18:15 - 19:30	**C2** Karate zaawansowani starsi				
19:30 - 21:00	**D3** Karate ZAWODNICY				

CZWARTEK

TATAMI A		TATAMI B		CROSS GYM	
godz.	GRUPA	godz.	GRUPA	godz.	GRUPA
16:30 - 17:30	**B1** Karate średnio zawansowani młodsi			08:30 - 09:30	IPPON CROSS TRAINING GRUPA PORANNA
17:30 - 18:30	**A1** Karate początkujący 5-7 lat			17:30 - 18:30	IPPON CROSS TRAINING 2
18:30 - 19:30	**A2** Karate początkujący 7-12 lat			18:30 - 19:30	IPPON CROSS TRAINING POCZĄTKUJĄCY
18:30 - 20:00	**D1** Karate dorośli początkujący				
20:00 - 21:30	**D2** Karate dorośli średnio zaawansowani i zaawansowani	19:30 - 21:30	**D3** Karate ZAWODNICY		
20:00 - 21:00	IPPON CROSS TRAINING 1				
20:15 - 21:45	**D2** Karate dorośli średnio zaawansowani i zaawansowani				

PIĄTEK

TATAMI A		TATAMI B		CROSS GYM	
godz.	GRUPA	godz.	GRUPA	godz.	GRUPA
16:45 - 17:45	**B2** Karate średnio zawansowani starsi			17:00 - 18:00	IPPON CROSS JUNIOR 11-15 lat
				18:00 - 19:00	IPPON CROSS TRAINING 1 + 2
		18:30 - 20:00	**D1** Karate dorośli początkujący	19:00 - 20:00	**D3** ZAWODNICY TRENING MOTORYCZNY

SOBOTA

TATAMI A		TATAMI B		CROSS GYM	
godz.	GRUPA	godz.	GRUPA	godz.	GRUPA
09:00 - 10:00	**C2** TRENING KUMITE	09:00 - 10:00	**D2, D3** TRENING KATA		
10:00 - 11:00	**C2** TRENING KUMITE	10:00 - 11:00	**C1** TRENING KATA	10:00 - 10:30	**D2, D3** KONSULTACJE KATA
				10:30 - 11:00	**D2, D3** ROZGRZEWKA KUMITE
11:00 - 12:00	**D2, D3** TRENING KUMITE	11:00 - 12:00	**C1** TRENING KUMITE		
				12:30 - 13:30	IPPON CROSS KIDS 7-10 lat

NIEDZIELA

TATAMI A		TATAMI B		CROSS GYM	
godz.	GRUPA	godz.	GRUPA	godz.	GRUPA
11:00 - 12:00	AKRO BATYKA 5-10 lat				
12:00 - 13:00	AKRO BATYKA +10 lat				