



SAI Club ju-jutsu Martin
Hurbanova 22, 036 01 Martin
Tel. Kontakt 00421 915 879 583
Email:saiclubinfo@gmail.com
www.saiclub.sk

Rozvrh tréningov SAI CLUB od 1.7.2016 do 4.9.2016

Brazílske ju-jitsu – všetky skupiny

Pondelok	17,30 – 18,50
Utorok	ranný tréning – čas na základe dohody
Streda	18,00 – 19,30
Štvrtok	18,00 – 19,30

Ranné tréningy BJJ po dohode s Michal Keveš – 0911 497 024, prípadne Miro Ševčík 0915 879 583
Deti s predplatenými tréningami BJJ sa môžu zúčastňovať tréningov BJJ v rámci vyššie uvedeného rozpisu

Tradičné ju-jutsu

Streda	18,00 – 19,30
Štvrtok	18,00 – 19,30
Nedeľa	19,30 – 21,00

Thajský box

Utorok	19,30 – 21,00
Štvrtok	19,30 – 21,00
Nedeľa	17,00 – 19,00 OPEN

Ranný kondičný tréning

Pondelok	07,00 – 08,00	nahlasovanie Janka Vašková	0918 479 513
Streda	07,00 – 08,00	nahlasovanie Janka Vašková	0918 479 513
Piatok	07,00 – 08,00	nahlasovanie Janka Vašková	0918 479 513

Sobotné kondičné tréningy, či už v telocvični alebo vonku s pneumatikami budú prebiehať len na základe dohody a nahlasovania!

Večerný kondičný tréning

Pondelok	19,00 – 20,00
Streda	19,45 – 20,45
Piatok	18,00 – 19,00