



SAI Club ju-jutsu Martin
Hurbanova 22, 036 01 Martin
Tel. Kontakt 00421 915879583
Email:saiclubinfo@gmail.com
www.saiclub.sk

Rozvrh tréningov SAI CLUB od 1.7.2019 do 1.9.2019

Brazílske ju-jitsu – všetky skupiny

(1.7. – 14.7. tréningy pod vedením J. Rajčan, prípadne OPEN)

Pondelok 18:20 – 19:50

Streda 18,00 – 19:30

Štvrtok 18:20 – 19:20

Deti s predplatenými tréningami BJJ sa môžu zúčastňovať tréningov BJJ v rámci vyššie uvedeného rozpisu s dospelými.

Tradičné ju-jutsu

Podľa dohody s Pepo Tomeček 0915 269 066 - počas tréningov BJJ.

Thajský box s Miroslav Špirko – 0917 751 286

Utorok 19:15 – 21:00

Štvrtok 19:30 – 21:00

Piatok 18:20 – 19:20

Nedeľa 19:15 – 20:45

Ranný kondičný tréning

(1.7. – 14.7. – trénujete sami, prípadna pod vedením Jožko Štric)

Pondelok 08,00 – 09,00 nahlasovanie – Miro Ševčík 0915 879 583

Streda 08,00 – 09,00 nahlasovanie – Miro Ševčík 0915 879 583

Piatok 08,00 – 09,00 nahlasovanie – Miro Ševčík 0915 879 583

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

Večerný kondičný tréning s Rišom

Pondelok 20:00 – 21,00

Streda 19,45 – 20,45

Piatok 17,00 – 18,00

Večerný kondičný tréning so Slávkou a Šimonom

Utorok 18:00 – 19:00 nahlasovanie Slávka – 0948 818 882, Šimon – 0915 870 134

Piatok 19:30 – 20:30 nahlasovanie Slávka – 0948 818 882, Šimon – 0915 870 134

Nedeľa 18:00 – 19:00 nahlasovanie Slávka – 0948 818 882, Šimon – 0915 870 134

Detská pohybová príprava začne 3.9.2019