



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

## **Rozvrh tréningov SAI CLUB od 24.12.2016 – 9.1.2017**

Do 23.12.2016 (vrátane) prebiehajú všetky tréningy podľa rozpisu okrem 10.12. a 11.12. (sobota nedeľa) kedy bude telocvična úplne zatvorená a nebudú prebiehať žiadne tréningy. (turnaj KIDS STORM)!!

Pohybová príprava detí a BJJ pre deti a juniorov prebieha do 22.12.2016 podľa rozpisu ktorý platil počas celého roku. Od 24.12. 2016 do 8.1.2017 – tréningy pre deti nebudú (deti zúčastňujúce sa turnajov môžu navštevovať kondičné tréningy a tréningy BJJ podľa dole uvedeného rozpisu pre dospelých.

Tréningy pohybovej prípravy pre deti a BJJ pre deti a juniorov začínajú 9.1.2017 v tých istých dňoch ako v roku 2016. Ale s nasledujúcimi zmenami:

### **Pohybová príprava a bjj pre deti 5 – 8 rokov:**

**Pondelok** 15:45 – 16:55 (o 5 minút skôr)  
**Utorok** 16:40 – 17:50  
**Štvrtok** 16:45 – 17:55

### **Pohybová príprava a bjj pre deti 9 – 13 rokov:**

**Pondelok** 17:05 – 18:15 (o 5 minút skôr)  
**Utorok** 18:00 – 19:10 (nový tréning!!)  
**Štvrtok** 16:45 – 17:55

Spoločné tréningy BJJ pre deti a juniorov v roku 2017 začínajú od stredy 11.01.2016. (17:00)

Tréningy BJJ pre pokročilé deti a juniorov (stredy 18:20) v roku 2017 doriešime až po návrate z ME v Lisabone (koniec januára).

**Ranné kondičné tréningy:** Budú prebiehať každý pondelok streda piatok – CVIČÍME STÁLE CELÉ SVIATKY AJ PRÁZDNINY, platí systém nahlasovania Janke Vaškovej, prípadne Miroslav Ševčík

**Večerné kondičné tréningy** Budú prebiehať každý pondelok streda piatok – CVIČÍME STÁLE CELÉ SVIATKY AJ PRÁZDNINY, - ale pozor od nového roku zmena:

**!!!pozor zmena!!!**

**pondelkový kondičný tréning bude posunutý na**

**20:00 – 21:00**

**zmena platí od 2.1.2017**



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

---

**BJJ dospelí:** prebiehajú v normálnych časoch ako v priebehu roku okrem:

25.12.2016 – nedeľa - tréning nebude

26.12.2016 – pondelok bude Štefanský OPEN

31.12.2016 – sobota (dohoda Silvestrovský OPEN – volať, SMS, Miro Ševčík)

01.01.2017 – nedeľa - tréning nebude

Od 2.1.2017 – normálne tréningy pre dospelých v tých istých dňoch ako v roku 2016 ale:

**!!!pozor zmena!!!**

**pondelkový tréning BJJ bude skôr**

**18:20 – 19:50**

**zmena platí od 2.1.2017**

**Thajský box:** tréningy prebiehajú v normálnych časoch ako v priebehu roku okrem:

25.12.2016 – nedeľa tréning nebude

26.12.2016 – pondelok bude Štefanský OPEN (sparingy)

31.12.2016 – sobota (dohoda Silvestrovský OPEN – volať, SMS, Rišo Genda)

01.01.2017 – nedeľa tréning nebude

Od 2.1.2017 – normálne tréningy pre dospelých v tých istých dňoch ako v roku 2016 ale:

**!!!pozor zmena!!!**

**pondelkový tréning thajského boxu bude skôr**

**18:20 – 19:50**

**zmena platí od 2.1.2017**

**Tréningy tradičného ju-jutsu:** prebiehajú v normálnych časoch ako v priebehu roku okrem:

25.12.2016 – nedeľa

01.01.2017 – nedeľa

**Ostatné tréningy po dohode s Josef Tomeček 0915 269 066**