



SAI Club Martin
Sladkovičova 454/16, 036 01 Martin
Tel. Kontakt 00421 915 879 583
Email:saiclubinfo@gmail.com
www.saiclub.sk

Rozvrh tréningov SAI CLUB od 22.12.2018 – 6.1.2019

Do 21.12.2018 (vrátane) prebiehajú všetky tréningy podľa rozpisu!

Pohybová príprava detí

Od 21.12.2018 do 6.1.2019 – tréningy pohybovej príprava pre deti nebudú. Deti ktoré chodia aj na BJJ sa môžu zúčastňovať tréningov s dospelými – vid' rozpis nižšie.

Od 7.1.2019 budú prebiehať tréningy pohybovej prípravy detí presne ako v roku 2018!

!!!Dôležité!!!

Na prvý tréning v roku 2019 musí prísť rodič s dieťaťom do telocvične kvôli organizačným pokynom!
Platí aj pre nových a aj pre starých členov!

Ranné kondičné tréningy: prebiehajú stále pondelok, streda, piatok.

OKREM 24.12.2018 a 1.12.2018, - systém nahlasovanie SMS platí!

Večerné kondičné tréningy prebiehajú stále pondelok, streda, piatok

OKREM 24.12.2018 a 1.12.2018

BJJ dospelí:

24.12.2018 – pondelok – tréning nebude

26.12.2018 – streda – Štefanský OPEN 18:00 – 19:00 (ak bude dosť ľudí)

27.12.2018 – štvrtok – normálne tréning 18:00 – 19:30

28.12.2018 – piatok – normálne tréning 18:20 – 19:20

31.12.2018 – pondelok – silvestrovský OPEN doobeda (ak bude dosť ľudí)

Od 2.1.2019 normálne tréningy BJJ v tých istých dňoch ako v roku 2018.

Thajský box:

24.12. a 25.12 (pondelok a utorok) tréningy nebudú!!!

27.12.2018 – štvrtok – normálne tréning

28.12.2018 – piatok – normálne tréning

1.1.2019 – pondelok – tréning NEBUDE

Od 2.1.2019 normálne časy tréningov pre thajský box v tých istých dňoch ako v roku 2018.

Tréningy tradičného ju-jutsu: po dohode s Josef Tomeček 0915 269 066, hociktoré dni počas tréningov BJJ a thajského boxu!