

## Harmonogram zajęć Rybnickiego Klubu Ju Jitsu Sportowego 2018/2019

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota	
Godzina treningu	Grupa/miejsce treningu	Godzina treningu	Grupa/miejsce treningu	Godzina treningu	Grupa/miejsce treningu	Godzina treningu	Grupa/miejsce treningu	Godzina treningu	Grupa/miejsce treningu	Godzina treningu	Grupa/miejsce treningu
17.30-18.30	Dzieci grupa 7-10 lat osoby nowe SP 34 (BP) oraz ćwiczące do 6 miesięcy	17.30-18.30	Ju Jitsu Kids SP 34 ( MA,DK)	18 00-19.00	Dzieci grupa 7-10 lat osoby nowe SP 34 (BP,MW) oraz ćwiczące do 6 miesięcy	17.30-18.30	Ju Jitsu Kids SP 34 (4-6 lat) ( MA,DK)	18 00-19.00	9-12 latki zawodnicy SP 34 (RW/MW )		
17.15-18.30	Gimnazjum, Liceum zawodnicy Młodzież (MW)	18-30- 19.30	Grupa 7-9 ćwiczące przynajmniej 6 miesięcy SP-34 (DK/MW)	19 00-20.00	9-12 latki grupa zawodnicza SP 34 (RW)	18.30-19.30	Grupa 7-9 ćwiczące przynajmniej 6 miesięcy SP-34 (DK)	19 00-20.00	13-15 latki SP 34 (RW )	11.00-14.00	Sparingi według ustaleń (MW) ( Ju -Jitsu, Judo, BJJ )
18.30-20.00	Dorośli Ju Jitsu/ BJJ (MW)	18.30-20.00	Judo P.Kamrowski			17.15-18.30	Gimnazjum-zawodnicy, Młodzież. Ju Jitsu/BJJ (MW)				Wolna mata
		20.00- 21.30	MMA (MW), (BP)	20.15-21.30	BJJ (MW)	18.30-20.00	Dorośli Ju Jitsu/ BJJ (MW)	20.15-21.30	BJJ (MW)		
						20.15-21.15	Samoobrona dla kobiet (MW, DK)				

### Prowadzący zajęcia:

Mariusz Wowra (MW)  
 Dorota Kowalczyk(DK)  
 Rafał Wygonowski (RW)  
 Bartosz Przybylski (BP)  
 Piotr Kamrowski (PK )  
 Magdalena Albrecht (MA)

Tam gdzie nie ma wpisanego miejsca treningu to treningi odbywają się na Naszej nowej sali mieszczącej się przy ulicy Wandy za blokiem nr 17 budynek elektrociepłowni PEC, obok Ośrodka Adopcyjno- Opiekuńczego.

