|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09:00-10:00 | OPEN GYM |  |  | OPEN GYM |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  | נינג'יטסו |  |
| 16:00 |  | OPEN GYM |  | OPEN GYM |  |  |  |
| 16:15-17:00 | MMA ד'-ו' | MMA FIT KIDS |  | MMA ד'-ו' | OPEN GYM | MMA FIT |  |
| 16:45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00-17:45 | MMA גן מתחילים | MMA א'+חובה |  | MMA גן מתחילים | MMA א'+חובה | BLACK BELTS |  |
| 17:30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:45-18:30 | MMA ב'-ג' | MMA ב'-ד' |  | MMA ב'-ג' | MMA ב'-ד' |  |  |
| 18:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:30-19:15 | בנות MMA | MMA ה'-ו' |  | בנות MMA | MMA ה'-ו' |  |  |
| 19:00 |  |  | B J J |  |  |  |  |
| 19:15-20:15 | נוער +GI | STRIKING |  | נוער +GI | ספארינג |  |  |
| 20:00 |  | MMA FIT | נינג'יטסו |  |  |  |  |
| 20:15-21:15 | בוגרים K+GI | STRIKING |  | בוגרים K+GI | MMA FIT |  |  |
| 21:00 |  |  | MMA FIT |  |  |  |  |
| 21:15-22:15 |  |  |  |  | MMA FIT |  |  |
|  |  |  |  |  | בוגרים מתחילים |  |  |
|  |  |  |  |  | שיעורי התנסות |  |  |

האימונים פתוחים עבור המתאמנים באופן חופשי ע"פ קבוצות גיל ורמה.

ילדים נוער בוגרים בנות נשים משולב