|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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