



Grafik zajęć fitness klubu S4- MOKOTÓW - RACJONALIZACJI ważny od 1go kwietnia 2018

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
11:00						BOKS/MUAY THAI Rafal
12:00						MMA Tomek
17:30					MMA ŚREDNIA Antek	
18:00	BJJ/SUBMISSION Kamil/Adam	BJJ/SUBMISSION Kamil/Adam	BJJ KIMONA Kamil/Adam	BJJ/SUBMISSION Kamil/Adam	BJJ KIMONA Kamil/Adam	
18:00	MUAY THAI/K1 Rafal	BOKS Karol	MUAY THAI/K1 Rafal	BOKS Karol		
19:00	MMA- POCZ. Tomek	MMA- INTRO Tomek	MMA- POCZ. Tomek	MMA- INTRO Tomek	MMA Tomek	
19:30	BOKS – INTRO Karol	BJJ KIMONA INTRO Kamil/Adam	BOKS INTRO Karol	BJJ KIMONA INTRO Kamil/Adam		
19:30	BJJ – INTRO Kamil	MUAY THAI/K1- INTRO Rafal	BJJ – INTRO Kamil	MUAY THAI/K1- INTRO Rafal		
20:00		MMA ŚREDNIA Antek		MMA ŚREDNIA Antek		
20:30	MMA – ZAAW. Tomek		MMA – ZAAW. Tomek			
CROSS TRAINING						
18:00	INTRO – CROSS TRAINING Adrian	CROSS TRAINING Adrian	CROSS TRAINING Adrian	INTRO – CROSS TRAINING Adrian		