

Zajęcia prowadzi : GRZEGORZ "GUSIEK" BIAŁAS

godz	Poniedziałek	godz	Wtorek	godz	Środa	godz	Czwartek	godz	Piątek
16:00-17:00		16:00-17:00	Funny jiu jitsu*	16:00-17:00		16:00-17:00	Funny Jiu Jitsu*	16:00-17:00	
18.00-19.00	MMA początkująca	18.00-19.00		18.00-19.00	MMA początkująca	18.00-19.00		18.00-19.00	MMA początkująca
19:00-20:30	MMA średnio zaawansowana	19:00-20:30	Grappling	19:00-20:30	MMA średnio zaawansowana	19:00-20:30	Grappling	19:00-20:30	MMA średnio zaawansowana

Funny jiu jitsu*	120 zł	OPEN
Grappling	100 zł	
MMA początkująca	110 zł	
MMA średnio zaawansowana	110 zł	
Karnet MMA + Grappling	150 zł	
Zawodnicy reprezentujący klub na galach zawodowych	100 zł	
Trening personalny 1 h	90 zł	



FENIX FI

godz	Poniedziałek			godz	
7.00	BOKS			7.00	BOKS
8.00				8.00	
9.00	BOKS zawodowy			9.00	BOKS zawodowy
10.00				10.00	
11.00				11.00	
12.00				12.00	
13.00				13.00	
14.00				14.00	
15.00	boks - trening personalny / tarcza*			15.00	boks - trening personalny / tarcza*
16.00	boks dla dzieci i młodzieży			16.00	boks dla dzieci i młodzieży
17.00	BOKS	BOKS- zajęcia bezpłatne dla mieszkańców dzielnicy i finansowane przez Dzielnice Praga Północ	INTRO CROSS- RUN	17.00	BOKS
18.00			CROSS- RUN	18.00	

19.00	boks - trening personalny*		CROSS-RUN	19.00	FAT KILLER
20.00	BOKS			20.00	BOKS
21.00	białe kołnierzyki*			21.00	białe kołnierzyki*
22.00	<i>boks - trening personalny*</i>			22.00	<i>boks - trening personalny*</i>

* - zajęcia wymagające zapisu

CROSS-RUN, INTRO CROSS-RUN, TEAM WOD, trening biegowy - zajęcia p

GHT CLUB**ul. Jagiellońska 7, Warszawa**

Wtorek		godz	Środa		
		7.00	BOKS		
		8.00			
		9.00	BOKS zawodowy		
		10.00			
		11.00			
		12.00			
		13.00			
		14.00			
		15.00	boks - trening personalny / tarcza*		
		16.00	boks dla dzieci i młodzieży		
MMA- zajęcia bezpłatne dla mieszkańców dzielnicy i finansowane przez Dzielnicę Praga Północ	CROSS- RUN	17.00	BOKS	Krav- Maga- zajęcia bezpłatne dla mieszkańców dzielnicy i finansowane przez Dzielnicę Praga Północ	17.30 TEAM WOD cross run
	CROSS- RUN	18.00			

	CROSS-RUN	19.00	<i>boks - trening personalny*</i>		trening biegowy
		20.00	BOKS		
		21.00	białe kołnierzyki*		
		22.00	<i>boks - trening personalny*</i>		

prowadzi Paweł Czubkowski

a tel. 730 6

godz	Czwartek			godz	
7.00	BOKS			7.00	BOKS
8.00				8.00	
9.00	BOKS zawodowy			9.00	BOKS zawodowy
10.00				10.00	
11.00				11.00	
12.00				12.00	
13.00				13.00	
14.00				14.00	
15.00	boks - trening personalny / tarcza*			15.00	boks - trening personalny / tarcza*
16.00	boks dla dzieci i młodzieży			16.00	boks dla dzieci i młodzieży
17.00	BOKS	Samoobrona dla Kobiet- zajęcia bezpłatne dla mieszkańców dzielnicy i finansowane przez Dzielnice Praga Północ	CROSS- RUN	17.00	BOKS
18.00			CROSS- RUN	18.00	

19.00	<i>boks - trening personalny*</i>		CROSS-RUN	19.00	<i>boks - trening personalny*</i>
20.00	BOKS			20.00	BOKS
21.00	białe kołnierzyki*			21.00	białe kołnierzyki*
22.00	<i>boks - trening personalny*</i>			22.00	<i>boks - trening personalny*</i>



Piątek		godz	Sobota		
		7.00			
		8.00	boks - trening personalny / tarcza*		
		9.00	boks - trening personalny / tarcza*		
		10.00	Samoobrona dla Kobiet	zajęcia bezpłatne dla mieszkańców dzielnicy i finansowane przez Dzielnicę Praga Północ	
		12.00			
		12.30	MMA		
		13.00			
		14.30			
		15.00	Krav- Maga		
		16.00			
		17.00			
BOKS- zajęcia bezpłatne dla mieszkańców dzielnicy i finansowane przez Dzielnicę Praga Północ	CROSS-RUN	17.00			
	CROSS-RUN				

	CROSS- RUN	19.00		
		20.00		
		21.00		
		22.00		

cennik		
BOKS open	130 zł	miesiąc
poranny start up	130 zł	miesiąc
boks dla dzieci i młodzieży do 16 lat	bezpłatne	miesiąc
sportowe zajęcia rodzinne	35 zł	zajęcia
boks tarcza - 20 minut	20 zł	zajęcia
wejście jednorazowe	20 zł	zajęcia
zajęcia personalne boks z trenerem Kadry Narodowej		
trening personalny 45 minut	80 zł	zajęcia
trening personalny 1 godzina	100 zł	zajęcia
KARNET OPEN (BOKS + CROSS RUN)	200 zł	miesiąc
INTRO CROSS-RUN	bezpłatne	miesiąc
CROSS-RUN	100 zł	miesiąc
TEAM WOD CROSS RUN	100 zł	miesiąc
trening biegowy	bezpłatny dla posiadaczy karnetów FFC	miesiąc
FUNNY JIU JITSU	120 zł	miesiąc
BRAZYLIJSKIE JIU JITSU	100 zł	miesiąc
TRENING PERSONALNY - PO UPZEDNIM ZAPISIE ORAZ KONSULTACJI	100 zł	zajęcia
KONSULTACJA (WYWIAD, ROZPISANIE DIETY, PLAN TRENINGOWY)	100 zł	konsultacje
Funny jiu jitsu*	120 zł	miesiąc
Grappling	100 zł	miesiąc
MMA początkująca	110 zł	miesiąc
MMA średnio zaawansowana	110 zł	miesiąc
Karnet MMA + Grappling	150 zł	OPEN
Zawodnicy reprezentujący klub na galach zawodowych	100 zł	
Trening personalny 1 h	90 zł	