

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
17.00 – 18.00 Judo (Kinder von 4-6 Jahre) Maggie Widmer							13.00 - 14.30 BJJ Claudio Rocha	
	17:45 - 18:45 Judo Technik (10-15 Jahre) 18:45 - 19:45 Randori (10-15 Jahre) André Hürlimann	18:15 - 19:45 KA FI (ab 35 Jahre) Marcel Wallimann	18.30 – 20.00 Randori Training (ab 15 Jahren) Janik Amet André Hürlimann	18.30 – 20.00 Regionalkader (10-15 Jahre) ZSJJV Véronique Wenzinger- Pfleger	18:15 - 19:30 Judo (7-11 Jahre) André Hürlimann	18:15 - 19:30 Judo (11-15 Jahre) André Hürlimann		
19.15 – 20.45 BJJ Claudio Rocha	20:00 - 21:30 Judo (ab 15 Jahre) André Hürlimann Richie Zurfluh	20:00 - 21:30 Ju-Jitsu (ab 15 Jahre) Muriel Blanc Jörg Perrot	20.00 – 21.30 Kata Training, alle 14 Tage (ab 15 Jahre) André Hürlimann		20.00 – 21.30 Ju-Jitsu Randori (ab 15 Jahre) André Hürlimann			
					ab 21.30 Sauna * (> 16 Jahre)			

* Ein Sauna-Besuch kostet Fr. 5.- und ein Jahresabo Fr. 100.-