



# X FITNESS

## ABRANTES

### TATAMI 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
17:30 - 18:30 KENPO INFANTIL	17:30 - 18:30 KENPO INFANTIL	17:30 - 18:30 KENPO INFANTIL	17:30 - 18:30 KENPO INFANTIL		10:00 - 12:00 MUAY THAI
18:30 - 21:30 MUAY THAI	18:30 - 20:30 MUAY THAI	18:30 - 21:30 MUAY THAI	18:30 - 20:30 MUAY THAI	19:30 - 21:00 KYOKUSHINKAI	12:00 - 14:00 YAWARA JITSU
	20:30 - 22:00 KYOKUSHINKAI		20:30 - 22:00 KYOKUSHINKAI		

### TATAMI 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	10:15 - 11:30 BJJ NO GI (TODOS LOS NIVELES)		10:15 - 11:30 BJJ NO GI (TODOS LOS NIVELES)		10:30 - 12:30 BJJ GI / NO GI (OPEN MAT)
17:30 - 18:30 JUDO	17:30 - 18:30 YAWARA JITSU INFANTIL	17:30 - 18:30 JUDO	17:30 - 18:30 YAWARA JITSU INFANTIL	17:30 - 18:30 JUDO	
18:30 - 20:00 KYOKUSHINKAI JUNIOR	18:30 - 20:00 YAWARA JITSU	18:30 - 20:00 KYOKUSHINKAI JUNIOR	18:30 - 20:00 YAWARA JITSU	18:30 - 20:00 BJJ GI	
20:00 - 21:00 BJJ GI (INTERMEDIO/AVANZADO)	20:00 - 21:00 BJJ NO GI (PRINCIPIANTES/BÁSICOS)	20:00 - 21:00 BJJ GI (INTERMEDIO/AVANZADO)	20:00 - 21:00 BJJ NO GI (PRINCIPIANTES/BÁSICOS)		
21:00 - 21:30 BJJ GI (SPARRING AVANZADO)	21:00 - 22:00 BJJ NO GI (INTERMEDIO/AVANZADO)	21:00 - 21:30 BJJ GI (SPARRING AVANZADO)	21:00 - 22:00 BJJ NO GI (INTERMEDIO/AVANZADO)		