

Treningi we wszystkich grupach rozpoczynamy od wtorku tj. 5.09.2023. Poniżej przedstawiamy harmonogram grup średnio zaawansowanych i zaawansowanych. W dwóch grupach wprowadziliśmy kosmetyczne zmiany, dni i godziny nam się przez lata sprawdzały więc zostawiamy je w zdecydowanej większości bez zmian. Informacje o zapisach do grup początkujących zamieściliśmy we wcześniejszej wiadomości. Grupy zaawansowane sala z matami Opole Sosnkowskiego 40-42:

Grupa 1 – wtorek 19.00-20.30, czwartek 19.15-20.45 – młodzieżowiec, senior

Grupa 2 -poniedziałek i środa 18.30-20.00 -
juniorzy

Grupa 3- poniedziałek i środa 20.00-21.00- młodzież i dorośli

Grupa 4 -wtorek i czwartek 16.45-17.45 – młodzik - zaawansowana

Grupa 5 -wtorek 18.00-19.00 i czwartek 18.15-19.15 – młodzik – średnio zaawansowana

Grupa 6 -sobota 9.00-10.30 – junior/senior

Grupa 7 -sobota 10.30-12.00-młodzik

Grupa 8- sobota 12.15-13.15- dzieci

Grupy zaawansowane szkoły:

PSP 14 - druga grupa -wtorki 17.30-18.30 i piątki 17.00-18.00

PSP 31 - druga grupa (wtorki i czwartki 15.00-16.00)