
ORARIO BJJ GREY WOLF

L'Accademia Grey Wolf è aperta tutti i giorni:

Lezione del Lunedì dalle 20.30 alle 21.30

Da Martedì a venerdì dalle 19.00 alle 21.00

Grey Wolf Hall	
	Lunedì
20.30 - 21.30	Fundamental

Grey Wolf Hall				
	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
19.00	Advanced & Beginner NO GI	Advanced & Beginner GI	Advanced & Beginner NO GI	Advanced & Beginner GI
20.00		Advanced & Beginner GI		Sparring

Tutte le classi di BJJ sono con Gi, eccetto dove specificato "No Gi"

Fundamental lezioni basate sulla costruzione dei fondamenti per la pratica del BJJ, aperte a tutte le cinture

Advanced lezioni con lo studio di tecniche di BJJ di livello avanzato, destinate alle cinture blu, viola, marroni o nere

Beginner pensate per chi comincia, costruzione delle basi di movimento e posizione per chi sta cominciando il viaggio nel Jiu Jitsu

Competition allenamento ad alta intensità orientato alle competizioni, è necessario un livello adeguato di abilità ma aperto dalla cintura bianca in poi.

SEDE

Accademia Grey Wolf Jiu Jitsu Bergamo

Presso Scuole Elementari, Via Borghetto "Civico di riferimento(41)"

Torre Boldone 24020