



# HORAIRES D'ENTRAINEMENT GRACIE BARRA FRIBOURG

Chemin des Rosiers 1, 1700 Frیبourg  
info@gbfribourg.ch – 079 634 97 46 – gbfribourg.ch

Types de cours	Débutant	Avancé	Tous niveaux	Sans Kimono	Cardi/fitness	
Heures / jours	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
06h00 – 07h00	GB 1+2 (tous niveaux)	Barra Fit Performance	GB 1+2 (tous niveaux)	Barra Fit Performance	GB 1+2 (tous niveaux)	
07h00 – 09h00	<b>COURS PRIVE SUR DEMANDE</b> 079 634 97 46					
09h00 – 10h00	Grappling – NO-GI	Barra Fit Combat	GB 1+2 (tous niveaux)	Barra Fit Combat	GB 1+2 (tous niveaux)	All Kids
10h00 – 11h00	GB 1+2 (tous niveaux)	GB 1+2 (tous niveaux)	Barra Fit Performance	Grappling – NO-GI	Live (combats pour avancé)	Grappling – NO-GI
11h00 – 12h00	<b>COURS PRIVE SUR DEMANDE</b> 079 634 97 46					Barra Fit Performance
12h15 – 13h15	Barra Fit Combat	GB 1+2 (tous les niveaux)	Barra Fit Combat	GB 1+2 (tous les niveaux)	Barra Fit Performance	
13h15 – 14h00	Live (combats pour avancé)	Live (combats pour avancé)	Live (combats pour avancé)	Live (combats pour avancé)	Live (combats pour avancé)	
15h00 – 16h00	<b>COURS PRIVE SUR DEMANDE</b> 079 634 97 46					
16h00 – 17h00	<b>COURS PRIVE SUR DEMANDE</b> 079 634 97 46					
17h15 – 18h15	Champions 3-5 ans	Champions 6-9 ans	Champions 3-5 ans	Champions 6-9 ans	BJJ Compétition kids 6-15 ans	
18h15 – 19h15	GB 1 Fundamental (débutant)	Teenager 10-15 ans	BJJ Compétition kids 6-15 ans	Teenager 10-15 ans	Barra Fit Combat	
19h15 – 20h15	GB 2+3 Advanced (avancé)	GB 1 Fundamental (débutant)	Barra Fit Combat	GB 1 Fundamental (débutant)	GB 1+2 (tous niveaux)	
20h15 – 21h15	Grappling – NO-GI	Live (combats pour avancé)	Grappling – NO-GI	Live (combats pour avancé)		