



HORAIRES D'ENTRAINEMENT DU 1 JUILLET AU 31 AOÛT

GRACIE BARRA FRIBOURG

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

Types de cours	Débutant	Avancé	Tous niveaux	Sans Kimono	Cardi/fitness	
Heures / jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06h00 – 07h00	GB 1+2 (tous niveaux)		GB 1+2 (tous niveaux)			
07h00 – 09h00						
09h00 – 10h00		Barra Fit Combat		Barra Fit Combat		All Kids
10h00 – 11h00						Grappling — NO-GI
11h00 – 12h00						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						
15h00 – 16h00						
16h00 – 17h00						
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+2 (tous niveaux)	Teenager 10-15 ans	BJJ Compétition kids 6-15 ans	Teenager 10-15 ans	Barra Fit Combat	
19h15 – 20h15	Grappling — NO-GI	GB 1+2 - + Live (tous niveaux)	Barra Fit Combat	GB 1+2 - + Live (tous niveaux)	GB 1+2 (tous niveaux)	
20h15 – 21h15			Grappling — NO-GI			