



HORAIRES D'ENTRAINEMENT

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	Cardio/fitness	
Heures / jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06h00 – 07h00	GB 1+2 (tous niveaux)		GB 1+2 (tous niveaux)		GB 1+2 (tous niveaux)	
09h00 – 10h00						All Kids
10h00 – 11h00						Grappling – NO-GI
11h00 – 12h00						Barra Fit Performance
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	Cours libre	Grappling NO-GI	Cours libre		