

ძიუდოს ერთგუნული ნაკრები გუნდის კვირის საგარჯიშო გეგმა 30.10.2017-05.11.2017

60, 66, 73, 81, 90, 100, +100

ორშაბათი	<u>10:00</u>	შტანგა, დიღომი, ძიუდოს აკადემია	<u>17:00</u>	ტატამი (მუშაობა ტექნიკაზე) დიღომი, ძიუდოს აკადემია
სამშაბათი	<u>10:00</u>	შტანგა, დიღომი, ძიუდოს აკადემია	<u>17:00</u>	ტატამი X 2 NEVAZA X 8 TACHIVAZA დიღომი, ძიუდოს აკადემია
ოთხშაბათი	<u>11:00</u>	კრლსი, სპეც. ვარჯიშები (კუს ტბა)		
ხუთშაბათი	<u>10:00</u>	შტანგა, დიღომი, ძიუდოს აკადემია	<u>17:00</u>	ტატამი (მუშაობა ტექნიკაზე) დიღომი, ძიუდოს აკადემია
პარასკევი	<u>10:00</u>	შტანგა, დიღომი, ძიუდოს აკადემია	<u>17:00</u>	ტატამი X 2 NEVAZA X 10 TACHIVAZA დიღომი, ძიუდოს აკადემია
შაბათი	<u>11:00</u>	კრლსი, სპეც. ვარჯიშები (კუს ტბა)		
კვირა	დასვენება			