

ვარჯიშის გრაფიკი

ახალგაზრდების და ჭაბუკების გაერთიანებული ნაკრები

	ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
7:00		დილის ვარჯიში	დილის ვარჯიში	დილის ვარჯიში	დასვენება	ფიზიკური ვარჯიში	დასვენება
11:00	ტატამი, მუშაობა ტექნიკაზე. „შევარდენის“ დარბაზი	ტატამი, გამძლეობაზე მუშაობა. „შევარდენის“ დარბაზი	ტატამი, მუშაობა ქვეჭიდში (NEVAZA). „შევარდენის“ დარბაზი	სპეცმუშაობა, ტექნიკისა და ტაქტიკის შესწავლა. „შევარდენის“ დარბაზი	ტატამი, შეხვედრებით დავალებებით. „შევარდენის“ დარბაზი		
17:00	შტანგა. ძიუდოს აკადემია	ცურვა	შტანგა. ძიუდოს აკადემია	კროსი (ლისის ტბა)	საკონტროლო შეხვედრები.ძიუდოს აკადემია		