

Training Room 1

CLASS SCHEDULE

ZenQuest Martial Arts Center

Effective September 2024

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
9:00 AM	Private Instruction	Private Instruction	Private Instruction	Private Instruction	Private Instruction	Private Instruction	
	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	Tigers	
	:	:	:	:	:	9:15 - 10:00	
10:00 AM	:	:	:	:	:		
	:	V	:	V	:		
	:		:		:	Uechi-Ryu	
	:	Uechi-Ryu	:	Uechi-Ryu	:	10:15 - 11:15	
11:00 AM	:	10:30 - 11:30	:	10:30 - 11:30	:		
	:	:	:	:	:		
	:	:	:	:	:	Dragons	
12:00 PM	:	:	:	:	:	11:30 - 12:15	
	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	:	
1:00 PM	:	:	:	:	:	:	Seminars / Testing
	:	:	:	:	:	:	
2:00 PM	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	:	
3:00 PM	:	:	:	:	:	:	
	V	V	:	V	:		
4:00 PM			:		V		
			:				
	Tigers	Tigers	:	Dragons	Jr. Tigers		
	4:15 - 5:00	4:15 - 5:00	:	4:15 - 5:00	4:30 - 5:15		
5:00 PM			V				
	LEJJ	Dragons		Tigers	Uechi-Ryu		
	5:15 - 6:15	5:15 - 6:00	Jr. Tigers	5:15 - 6:00	Fundamentals		
6:00 PM			5:30 - 6:15		5:30 - 6:30		
		Uechi-Ryu		Uechi-Ryu			
	Cobras	6:15 - 7:15	Cobras	6:15 - 7:15			
7:00 PM	6:30 - 7:15		6:30 - 7:15				
	Strength & Conditioning						
8:00 PM	7:30 - 8:15						

Class Key

Kids Karate

- Jr. Tigers - Ages 4-5^{1/2}
- Tigers - Ages 5-8
- Dragons - Ages 7^{1/2}-11^{1/2}
- Cobras - Ages 10^{1/2}-13^{1/2}

Adult Classes

- Uechi-Ryu Karate - 13+
- Adv. Karate - Scheduled
- LEJJ - Law Enforcement
- S & C - Ages 11 and up

Private Instruction

Scheduled w/Instructors

Training Room 2

CLASS SCHEDULE

ZenQuest Martial Arts Center

Effective September 2024

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
	<i>Private Instruction</i>	<i>Private Instruction</i>	<i>Private Instruction</i>	<i>Private Instruction</i>	<i>Private Instruction</i>	<i>Private Instruction</i>	
9:00 AM	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:		
	:	:	:	:	:		
10:00 AM	:	:	:	:	:	<i>Pythons</i> 9:30 - 10:15	
	:	:	V	:	V		
	:	:		:			
11:00 AM	:	:	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 10:30 - 11:30	:	<i>Adult Jiu-jitsu</i> "No-Gi" 10:30 - 11:30	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 10:30 - 11:30	
	:	:		:			
	:	:		:			
12:00 PM	:	:	<i>Muay Thai</i> 12:00- 1:00	:	<i>Muay Thai</i> 12:00- 1:00	<i>Muay Thai</i> 12:00 - 1:00	
	:	:		:			
1:00 PM	:	:		:			<i>Seminars / Testing</i>
	:	:		:		<i>Team Sparring</i> 1:15 - 2:00	
2:00 PM	:	:		:			
	:	:		:			
3:00 PM	:	:		:			
	:	:		:			
4:00 PM	V	:	V	:	:	:	
		:		:	:		
5:00 PM	<i>Pythons</i> 4:30 - 5:15	:	<i>Pythons</i> 4:30 - 5:15	:	:		
		:		:	:		
		:		:	:		
6:00 PM	<i>Muay Thai</i> 5:30 - 6:30	V	<i>Muay Thai Fundamentals</i> 5:30 - 6:30	V	<i>Jiu-jitsu Fundamentals</i> 5:30 - 6:30		
		<i>Muay Thai</i> 6:00 - 7:00		<i>Muay Thai</i> 6:00 - 7:00			
7:00 PM	<i>Adult Jiu-jitsu</i> "No-Gi" 6:45 - 7:45	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 7:15 - 8:15	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 6:45 - 7:45	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 7:15 - 8:15			
8:00 PM	<i>Team Sparring</i> 8:00 - 8:45						

Class Key

Youth Jiu-jitsu
Pythons - Ages 7-12

Adult Jiu-jitsu
Ages 13 and up
Adv. JJ - Scheduled

Muay Thai
Ages 13 and up
Adv. MT - Scheduled

Team Sparring
Ages 15 and up

Private Instruction
Scheduled with Instructors