

Training Room 1

CLASS SCHEDULE

ZenQuest Martial Arts Center

Effective May 2019

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
9:00 AM	Private Instruction :	Private Instruction :	Private Instruction :	Private Instruction :	Private Instruction :	Private Instruction :	
	:	:	:	:	:	Tigers 9:00 - 9:50	
10:00 AM	:	V	:	:	:		
	:	Adult Karate 10:00 - 11:15	:	:	:	Adult Karate 10:00 - 11:15	
11:00 AM	:	:	:	V	:		
	:	:	:	Adult Karate 12:00 - 1:00	:		
12:00 PM	:	:	:	:	:	Dragons 11:30 - 12:30	
	:	Cranes 12:30 - 1:00	:	:	:	Open Mat 12:30 - 1:30	
1:00 PM	:	:	:	:	:		Seminars / Testing
2:00 PM	:	:	:	:	:		
3:00 PM	:	:	:	:	:		
4:00 PM	:	V	:	V	V		
	:	Tigers 4:10 - 5:00	:	Dragons 4:10 - 5:10	Jr. Tigers 4:30 - 5:15		
5:00 PM	Cranes 4:30 - 5:00		V				
	Tigers 5:15 - 6:05	Dragons 5:00 - 6:00		Tigers 5:15 - 6:05	Adult Karate/ Fundamentals 5:30 - 6:30		
6:00 PM			Jr. Tigers 5:15 - 6:00				
	Cobras 6:15 - 7:15	Adult Karate 6:15 - 7:15	Cobras 6:15 - 7:15	Adult Karate 6:15 - 7:15			
7:00 PM							
	Open Mat 7:15 - 7:45			Open Mat 7:15 - 7:45			
8:00 PM	MAS 7:30 - 8:15		MAS 7:30 - 8:15				

Class Key

Kids Karate

Cranes - Ages 3-5
Jr. Tigers - Ages 4^{1/2}-6
Tigers - Ages 5^{1/2}-8
Dragons - Ages 8^{1/2}-11
Cobras - Ages 11^{1/2}-13

Adult Classes

Uechi-Ryu Karate - Ages 13 and up
Adv. Karate - Scheduled
MAS - Ages 12 and up

Open Mat

Informal Practice - Ages 13 and up

Private Instruction

Scheduled w/Instructors

Training Room 2

CLASS SCHEDULE

ZenQuest Martial Arts Center

Effective May 2019

	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	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	<i>Pythons</i> 9:15 - 10:15	
10:00 AM	:	:	:	:	:		
	:	:	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 10:30 - 11:30	:	<i>Adult "No-Gi" JJ</i> 10:30 - 11:30	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 10:30 - 11:30	
11:00 AM	:	:	<i>Open Mat</i> 11:30 - 12:00	:	<i>Open Mat</i> 11:30 - 12:00		
	:	:	<i>Muay Thai</i> 12:00- 1:00	:	<i>Muay Thai</i> 12:00- 1:00	<i>Muay Thai</i> 11:45 - 12:45	
12:00 PM	:	:	:	:	:		
	:	:	:	:	:	<i>Comp./MMA Training</i> 1:00 - 2:00	<i>Seminars / Testing</i>
1:00 PM	:	:	:	:	:		
	:	:	:	:	:		
2:00 PM	:	:	:	:	:		
	:	:	:	:	:		
3:00 PM	:	:	:	:	:		
	V	:	V	:	:		
4:00 PM		:		:	:		
		:	<i>Pythons</i> 4:15 - 5:05	:	:		
5:00 PM	<i>Pythons</i> 4:30 - 5:30	:		:			
		V		V	<i>Jiu-jitsu Fundamentals</i> 5:30 - 6:30		
6:00 PM	<i>Muay Thai</i> 5:45 - 6:45	<i>Muay Thai</i> 6:00 - 7:00	<i>Muay Thai Fundamentals</i> 5:45 - 6:45	<i>Muay Thai</i> 6:00 - 7:00			
7:00 PM	<i>Adult "No-Gi" JJ</i> 7:00 - 8:00	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 7:15 - 8:15	<i>Adult "No-Gi" JJ</i> 7:00 - 8:00	<i>Adult Jiu-jitsu</i> 7:15 - 8:15			
	<i>Open Mat/ Comp. Training</i> 8:00 - 9:00	<i>Open Mat</i> 8:15 - 8:45	<i>Open Mat</i> 8:00 - 8:30	<i>Open Mat</i> 8:15 - 8:45			
8:00 PM							
9:00 PM							

Class Key

Kids Jiu-jitsu
Pythons - Ages 7-12

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

Muay Thai
Ages 13 and up
Adv. MT - Scheduled

Comp/MMA
Ages 15 and up

Open Mat
Ages 13 and up

Private Instruction
Scheduled with Instructors