

# Training Room 1

## CLASS SCHEDULE

### ZenQuest Martial Arts Center

*Effective September 2014*

	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	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	<b>Tigers</b>	
	:	:	:	:	:	9:00 - 9:50	
10:00 AM	:	∨	:	∨	:		
	:	<b>Adult Karate</b>	:	<b>Adult Karate</b>	:	<b>Adult Karate</b>	
	:	10:00 - 11:15	:	10:00 - 11:15	:	10:00 - 11:15	
11:00 AM	:	:	:	:	:		
	:	:	:	:	:	<b>Kobudo</b>	
	:	:	:	:	:	11:30 - 12:15	
12:00 PM	:	:	:	:	:		
	:	<b>Cranes</b>	:	:	:	<b>Open Mat</b>	
	:	12:30 - 1:00	:	:	:	12:30 - 1:30	
1:00 PM	:	:	:	:	:		<b>Seminars / Testing</b>
	:	:	:	:	:	:	
2:00 PM	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	:	
3:00 PM	:	∨	∨	∨	∨		
	:						
4:00 PM	:		<b>Scorpions</b>				
	:	<b>Tigers</b>	4:00 - 5:00	<b>Dragons</b>	<b>Jr. Tigers</b>		
	∨	4:10 - 5:00		4:10 - 5:10	4:15 - 5:00		
5:00 PM	<b>Dragons</b>	<b>Dragons</b>					
	5:00 - 6:00	5:00 - 6:00	<b>Jr. Tigers</b>	<b>Tigers</b>	<b>Adult Karate</b>		
			5:15 - 6:00	5:15 - 6:05	5:30 - 6:30		
6:00 PM	<b>Adult &amp; Cobras</b>						
	<b>Karate</b>	<b>Adult Karate</b>	<b>Cobras</b>	<b>Adult Karate</b>			
	6:00 - 7:00	6:15 - 7:15	6:15 - 7:15	6:15 - 7:15			
7:00 PM							
	<b>Hybrid S/D</b>	<b>Open Mat</b>		<b>Open Mat</b>			
	7:15 - 8:15	7:15 - 7:45	<b>Hybrid S/D</b>	7:15 - 7:45			
8:00 PM							
9:00 PM							

**Class Key**

***Kids Karate***

**Cranes** - Ages 3-5  
**Jr. Tigers** - Ages 4<sup>1/2</sup>-6  
**Tigers** - Ages 5<sup>1/2</sup>-8  
**Dragons** - Ages 8<sup>1/2</sup>-11  
**Cobras** - Ages 11<sup>1/2</sup>-14

***Adult Classes***

**Uechi-Ryu Karate** - Ages 13 and up  
**Hybrid Self-Defense** - Ages 12 and up  
**Kobudo/Weapons** - Ages 9 and up  
**Adv. Karate** - Scheduled

***Kids Hybrid S/D***

**Scorpions** - Ages 8<sup>1/2</sup>-13

***Open Mat***

**Informal Practice** - Ages 9 and up

***Private Instruction***  
 Scheduled w/Instructors

# Training Room 2

## CLASS SCHEDULE

### ZenQuest Martial Arts Center

*Effective September 2014*

	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	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	<b>Pythons</b> 9:15 - 10:15	<b>MMA</b> 9:15 - 10:15
10:00 AM	:	:	:	:	:		
	:	:	<b>Adult Jiu-jitsu</b> 10:30 - 11:30	:	<b>Adult "No-Gi" JJ</b> 10:30 - 11:30	<b>Adult Jiu-jitsu</b> 10:30 - 11:30	<b>Adult Jiu-jitsu</b> 10:30 - 11:30
11:00 AM	:	:	<b>Open Mat</b> 11:30 - 12:00	:	<b>Open Mat</b> 11:30 - 12:00		<b>Open Mat</b> 11:30 - 12:00
12:00 PM	:	:	:	:	:	<b>Muay Thai</b> 11:45 - 12:45	
	:	:	:	:	:	<b>Competition Training</b> 12:45 - 1:30	<b>Seminars / Testing</b>
1:00 PM	:	:	:	:	:	:	
2:00 PM	:	:	:	:	:	:	
	:	:	:	:	:	:	
3:00 PM	:	:	:	:	:	:	
4:00 PM	V	:	V	:	V	<p style="text-align: center;"><b>Class Key</b></p> <p><b>Kids Jiu-jitsu</b>  <b>Anacondas</b> - Ages 7-10  <b>Pythons</b> - Ages 10-14</p> <p><b>Adult Jiu-jitsu</b>  <b>Jiu-jitsu/Wrestling</b>  Ages 13 and up</p> <p><b>Muay Thai/Boxing</b>  Ages 13 and up</p> <p><b>MMA</b>  Ages 14 and up</p> <p><b>Open Mat</b>  <b>Informal Practice</b> -  Ages 9 and up</p> <p><b>Private Instruction</b>  Scheduled with Instructors</p>	
		:		:			
5:00 PM	<b>Pythons</b> 4:30 - 5:30	:	<b>Anacondas</b> 4:30 - 5:20	:	<b>Anacondas</b> 5:10 - 6:00		
	:	V	<b>Boxing</b> 5:30 - 6:30	V			
6:00 PM	<b>Boxing</b> 5:45 - 6:45	<b>Muay Thai</b> 6:00 - 7:00	<b>Wrestling</b> 6:30 - 7:15	<b>Muay Thai</b> 6:00 - 7:00			
7:00 PM	<b>Adult "No-Gi" JJ</b> 7:00 - 8:00	<b>Adult Jiu-jitsu</b> 7:15 - 8:15	<b>Adult "No-Gi" JJ</b> 7:15 - 8:15	<b>Adult Jiu-jitsu</b> 7:15 - 8:15			
8:00 PM	<b>Open Mat</b> 8:00 - 8:30	<b>Open Mat</b> 8:15 - 8:45	<b>Open Mat</b> 8:15 - 8:45	<b>Open Mat</b> 8:15 - 8:45			
9:00 PM							