

# GRAFIK IKA POLAND

2024-2025

## Poniedziałek

**SHARK GROUP**  
17.00-17.45  
gr. Początkująca mix  
sala górna

**FOX GROUP**  
17.45-18.30  
gr. Początkująca mix  
sala górna

**ADVANCED/LIZARD**  
18.30-19.20  
BOKS  
sala górna

**TRENING PERSONALNY**  
20.00-21.00  
CROSS IKA  
sala górna

## Wtorek

**PANDA GROUP**  
17.00-17.45  
gr. Początkująca młodsza  
sala górna

**BAT GROUP**  
17.45-18.30  
gr. Początkująca młodsza  
kontynuująca  
sala górna/dolna

**LION GROUP**  
18.30-19.15  
gr. Średnia młodsza  
sala górna/dolna

**EAGLE GROUP**  
19.15-20.05  
gr. średnia młodsza  
sala górna

**ADULTS GROUP**  
20.15-21.15  
gr. Zaawansowana  
dorośli  
sala górna

## Środa

**DRAGON GROUP**  
17.00-17.45  
gr. Początkująca starsza  
sala górna

**TIGER GROUP**  
17.45-18.30  
gr. Początkująca  
koontynuująca  
sala górna

**BEAR GROUP**  
17.45-18.30  
gr. Średnia  
sala dolna

**SNAKE GROUP**  
18.30-19.15  
gr. Średnia starsza  
sala górna/dolna

**SNAKE II GROUP**  
18.30-19.15  
gr. Średnia starsza  
sala dolna

**ADVANCED GROUP**  
19.15-20.05  
gr. Zaawansowana  
młodzież  
sala górna

**BOXING, WOMENS  
SELF DEFENSE GROUP**  
20.15-21.15  
sala górna

## Czwartek

**PANDA GROUP**  
17.00-17.45  
gr. Początkująca młodsza  
sala górna

**BAT GROUP**  
17.45-18.30  
gr. Początkująca młodsza  
kontynuująca  
sala górna/dolna

**LION GROUP**  
18.30-19.15  
gr. Średnia młodsza  
sala górna/dolna

**EAGLE GROUP**  
19.15-20.05  
gr. średnia młodsza  
sala górna/dolna

**ADULTS GROUP**  
20.15-21.15  
gr. Zaawansowana  
dorośli  
sala górna

## Piątek

**DRAGON GROUP**  
17.00-17.45  
gr. Początkująca starsza  
sala górna

**TIGER GROUP**  
17.45-18.30  
gr. Początkująca  
koontynuująca  
sala górna

**BEAR GROUP**  
17.45-18.30  
gr. Średnia  
sala dolna

**SNAKE GROUP**  
18.30-19.15  
gr. Średnia starsza  
sala górna/górna

**SNAKE II GROUP**  
18.30-19.15  
gr. Średnia starsza  
sala dolna

**ADVANCED 2 GROUP**  
19.15-20.05  
gr. Zaawansowana  
młodzież  
sala górna

## Sobota

**ADULTS GROUP**  
8.00-9.30  
gr. Zaawansowana  
dorośli  
sala górna

**SHARK GROUP**  
10.00-10.45  
gr. Początkująca mix  
sala górna

**FOX GROUP**  
10.45-11.30  
gr. Początkująca  
kontynuująca

**ADVANCED/LIZARD  
KATA/KUMITE**  
11.30-13.00  
sala górna i sala dolna

**TRENING PERSONALNY**  
13.00-14.00  
Karate  
sala dolna

**TRENING PERSONALNY**  
14.00-15.00  
sala dolna

## Niedziela

**TRENING PERSONALNY**  
11.00-12.00  
sala górna

**CROSS IKA**  
12.00-13.00  
gr. mix  
sala górna



# OPŁATY IKA POLAND

2024-2025

Wpisowe - tylko początkujący	50 zł
Treningi karate 1 x w tygodniu	140 zł
Trening karate 2 z w tygodniu - początkujący	200 zł
Trening karate 2 x w tygodniu - kontynuujący	190 zł
Karnet Open	230 zł
Samoobrona - Kobiety	120 zł
Zajęcia indywidualne z Shihan Krzysztof Chałupka	150 zł/h
Zajęcia i ndywidualne PAKIET 4h z Shihan Krzysztof	500 zł
Zajęcia indywidualne z instruktorami	120 zł/h
Zajęcia indywidualne PAKIET 4h z instruktorami	400 zł
Treningi karate 1 x w tygodniu rodzeństwo	130 zł/osoba
Treningi karate 2 x w tygodniu rodzeństwo	180 zł/osoba
Egzamin na stopnie od białego do niebieskiego pasa	50 zł
Egzaminy na stopnie brazowe	100 zł
Wynajęcie sali: dół/góra	100h/120h