

Training Room 1

CLASS SCHEDULE

ZenQuest Martial Arts Center

Effective September 2022

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

Class Key

Kids Karate

Jr. Tigers - Ages 4-6
Tigers - Ages 5^{1/2}-8
Dragons - Ages 7^{1/2}-11
Cobras - Ages 10^{1/2}-13

Adult Classes

Adult Karate - Ages 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 2022

	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>LEJJ</i>		
	:	:	:	:	9:15 - 10:15	<i>Pythons</i>	
10:00 AM	:	:	:	:		9:30 - 10:15	
	:	:	V	:			
	:	:		:	<i>Adult Jiu-jitsu</i>	<i>Adult Jiu-jitsu</i>	
11:00 AM	:	:	10:30 - 11:30	:	<i>Adult Jiu-jitsu</i>	10:30 - 11:30	
	:	:		:	<i>"No-Gi"</i>		
	:	:		:	10:30 - 11:30		
12:00 PM	:	:		:			
	:	:	<i>Muay Thai</i>	:	<i>Muay Thai</i>	<i>Muay Thai</i>	
	:	:	12:00- 1:00	:	12:00- 1:00	12:00 - 1:00	
1:00 PM	:	:		:			
	:	:		:			<i>Seminars / Testing</i>
	:	:		:		<i>Team Sparring</i>	
2:00 PM	:	:		:		1:15 - 2:00	
	:	:		:		:	
3:00 PM	:	:		:		:	
	:	:		:		:	
4:00 PM	V	:		:		:	
		:	V	:		:	
		:		:		:	
5:00 PM	<i>Pythons</i>	:	<i>Pythons</i>	:			
	4:30 - 5:15	:	4:30 - 5:15	:			
		:		:			
		:		:			
6:00 PM	<i>Muay Thai</i>	V	<i>Muay Thai</i>	V	<i>Jiu-jitsu</i>		
	5:30 - 6:30		<i>Fundamentals</i>		<i>Fundamentals</i>		
			5:30 - 6:30		5:30 - 6:30		
		<i>Muay Thai</i>		<i>Muay Thai</i>			
		6:00 - 7:00		6:00 - 7:00			
7:00 PM	<i>Adult Jiu-jitsu</i>		<i>Adult Jiu-jitsu</i>				
	<i>"No-Gi"</i>		6:45 - 7:45	<i>Adult Jiu-jitsu</i>			
	6:45 - 7:45	<i>Adult Jiu-jitsu</i>		7:15 - 8:15			
		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