


la familia Trainingsplan

gültig ab:
15.06.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
geschlossen	8:30-9:30 Fitnessboxen	geschlossen	8:30-9:30 Fitnessboxen	geschlossen	geschlossen
	09:30 bis 10:30 offene Matte		09:30 bis 10:30 offene Matte		
10:30-12:00 K1/Thaiboxen alle	10:30-12:00 K1/Thaiboxen alle		10:30-12:00 K1/Thaiboxen alle		
12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00-13:30 K1/Thaiboxen alle
					13:30-15:00 Andiconda Luta Livre Wettkämpfer
16:00-17:00 Kidsclub (5-7Jahre) Anfänger	16:00-17:00 Kidsclub (8-11Jahre) Anfänger	16:00-17:00 Kidsclub (5-7Jahre) Anfänger	16:00-17:00 Kidsclub (8-11Jahre) Anfänger	16:00-17:00 Kidsclub Fortgeschritten	
17:00-18:00 Fitnessboxen	17:00-18:00 Juniorfighter (12-15Jahre)	17:00-18:00 Juniorfighter (12-15Jahre)	17:00-18:00 Juniorfighter (12-15Jahre)	17:00-18:30 K1/Thaiboxen Kämpfer	
18:00-19:30 K1/Thaiboxen Kämpfer	18:00-19:30 K1/Thaiboxen alle	18:00-19:00 Powercircle	18:00-19:30 K1/Thaiboxen alle	18:30-19:30 Powercircle	
19:30-20:30 Powercircle	19:30-21:30 Andiconda Luta Livre	19:00-20:00 Fitnessboxen	19:30-21:30 Andiconda Luta Livre	19:30-20:30 Fitnessboxen	
20.30-21:30 K1/Thaiboxen alle		20:00-21:30 Sparring alle		20.30-21:30 K1/Thaiboxen alle	

Hygieneregeln:

- nehmt Rücksicht aufeinander und haltet den Mindestabstand ein, wo es geht!
- Badelatschen sind Pflicht.
- Du bist krank? Dann bleib bitte zu Hause.