

WÖCHENTLICHER TRAININGSPLAN



IDSTEIN

MONTAG

Jugendliche & Erwachsene

09.00 Kickboxen

Kinder

16.00 Ninjas Kickboxen

Jugendliche & Erwachsene

17.00 Kickboxen

18.00 MMA

19.30 Boxen

DIENSTAG

Jugendliche & Erwachsene

9.00 Yoga

Kinder

15.00 Pandas 3-4 J.

15.30 Pandas 5-6 J.

16.15 Ninjas Kickboxen

Jugendliche & Erwachsene

16.30 Functional Fitness

17.15 Kickboxen Anfänger

18.15 Kickboxen Anfänger

19.15 Kickboxen

MITTWOCH

Jugendliche & Erwachsene

09.00 Kickboxen

Kinder

15.20 Panda Rangeln 3-6 J.

16.00 Ninjas Kickboxen

Jugendliche & Erwachsene

17.00 Kickboxen

18.00 Boxen

19.00 MMA

DONNERSTAG

Kinder

15.00 Pandas 3-4 J.

15.30 Pandas 5-6 J.

16.15 Ninjas Kickboxen

Jugendliche & Erwachsene

17.15 Kickboxen Anfänger

18.15 Kickboxen Anfänger

19.15 Kick-/ Thaiboxen

FREITAG

Jugendliche & Erwachsene

09.00 Kickboxen

Kinder

16.00 Ninjas Kickboxen

Jugendliche & Erwachsene

17.00 Kickboxen

18.00 Boxen

19.00 Muay Thai

SAMSTAG

OPEN GYM

SONNTAG

Jugendliche & Erwachsene

10.00 Functional & Mobility

11.30 Sparring