

Trainingsplan 2018 Tatami

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					09:30 - 10:30 Kickbox PLUS Schwerpunkt Kicks & Punches	
					10:45 - 12:00 Functional Training	
12:15 - 13:30 Functional Training			12:15 - 13:30 Functional Training			11:45 - 13:00 Functional Training
	17:00 - 18:00 Karate Kids	17:00 - 18:15 Jugend Karate		17:00 - 18:00 Jugend Karate		
18:15 - 19:30 Functional Training	18:00 - 19:15 Karate Unter- und Mittelstufe	18:15 - 19:30 Functional Training	18:15 - 19:30 Fighters Workout	18:00 - 19:15 Karate alle Stufen		
19:30 - 21:00 Kickbox PLUS Schwerpunkt Kicks & Punches	19:15 - 20:30 Karate Oberstufe Kata	19:45 - 21:15 AcroYoga		19:15 - 20:30 Kickbox PLUS Schwerpunkt Kicks & Punches		

Eine Probeweche ist bei uns gratis und unverbindlich!