Trainingsplan 2018 Tatami

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					10:45-12:00 Functional Training*	11:45 - 13:00 Functional Training*
12:15 - 13:30 Functional Training*			12:15 - 13:30 Functional Training*			
	17:00 - 18:00 Karate Kids	16:30 - 18:00 Jugend Karate		16:30 - 18:00 Jugend Karate		
18:15 - 19:30 Functional Training*	18:15 - 19:30 Fighters Workout*	18:15 - 19:30 Functional Training*	18:15 - 19:30 Fighters Workout*	18:15 - 19:30 Kickbox PLUS		
19:30 - 21:00 Kickbox PLUS	19:30 - 20:45 Karate Kata Oberstufe ab 3. Kyu	19:30 - 21:00 Kickbox PLUS	19:30 - 21:00 AcroYoga*			

*good, nice or best 10-er Abo erhältlich

Eine Probewoche ist bei uns gratis und unverbindlich!