

UNSER TRAININGSPLAN

MONTAG

JUGENDLICHEN KAMPFSport
17.00 – 18.00 UHR

LANGHANTELTRAINING
18.00 – 19.00 UHR

ERWACHSENEN KAMPFSport
18.00 – 19.30 UHR

DIENSTAG

FIT MIT BABY (0-1 JAHR)
10.00 – 11.00 UHR

POWER LADIES
17.30 – 18.30 UHR

ANFÄNGER KAMPFSport
18.45 – 20.15 UHR

PROFI AKADEMIE
20.30 – 21.45 UHR

MITTWOCH

KAMPFSport ALL LEVELS
10.00 – 11.00 UHR

KINDERKAMPFSport
16.45 – 17.45 UHR

FUNCTIONAL TRAINING
18.00 – 19.00 UHR

MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
19.15 – 20.45 UHR

DONNERSTAG

FIT MIT KLEINKIND (1-3 JAHRE)
10.00 – 11.00 UHR

KINDER KAMPFSport
17.00 – 18.00 UHR

ERWACHSENEN KAMPFSport
18.00 – 19.30 UHR

ZUMBA
18.00 – 19.00 UHR

FREITAG

JUGENDLICHEN KAMPFSport
16.00 – 17.00 UHR

ANFÄNGER KAMPFSport
17.00 – 18.00 UHR

GANZKÖRPER TRAINING
18.00 – 19.00 UHR

SAMSTAG

PILATES
10.00 – 11.00 UHR

FRAUEN KAMPFSport
11.15 – 12.45 UHR

SPARRING
13.00 – 14.30 UHR

SONNTAG

BOXEN
10.00 – 11.00 UHR

MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
11.15 – 12.45 UHR

GLADIATOR
FULLBODY EXTREME CAMP

BY FRANCESCO