


TRAININGS- UND KURSZEITEN

OPFINGEN 2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
OPEN FLOOR (freies Training)	OPEN FLOOR (freies Training)	OPEN FLOOR (freies Training)	OPEN FLOOR (freies Training)	OPEN FLOOR (freies Training)	OPEN FLOOR (freies Training)
OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	11:15 – 12:15 Yoga & Pilates Mit Franzi Wöchentlich im Wechsel
17:45 – 18:45 Kickboxen Kids 7 - 12 J.	 16:30 – 17:15 Kickboxen <i>Drachenkinder</i> 4 - 6 J.	17:45 – 18:45 Kickboxen Kids 7 - 12 J.	OPEN FLOOR	17:45 – 18:45 Kickboxen Kids 7 - 12 J.	OPEN FLOOR
19:00 – 20:30 Kickboxen Jug. ab 13 J. + Erwachsene	18:30 – 20:00 MMA mit Philipp -14-tägig - (ungerade KW)	19:00 – 20:30 Kickboxen Probetrainings möglich!!! Jug. ab 13 J. + Erwachsene	OPEN FLOOR	19:00 – 20:30 Kickboxen Jug. ab 13 J. + Erwachsene	OPEN FLOOR
	20:15 – 21:15 Fitness Kickboxen / Cross Fitness Jug. ab 13 J. + Erwachsene	20:30 – 21:30 Vollkontakt / K1 mit Edo -14-tägig - (gerade KW) NUR Fortgeschrittene Erwachsene	20:15 – 21:15 Fitness Kickboxen / Cross Fitness - <i>Ladys only!</i> - Jug. ab 13 J. + Erwachsene		

■ Trainingszeiten und Kurse können nach Bedarf und auf Anfrage variieren. ■ **OPEN FLOOR** 8 – 20 Uhr, außerhalb der Kurszeiten