

## **Kursplan KARLI GYM**

<b>Zeiten</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
09:00 – 10:30						MMA - Mädels (ab 12 Jahre)
10:30 – 11:30						MMA - Kids (5 - 11 Jahre)
11:30 – 13:30						Sparring (nach Absprache)
14:00 – 15:00						
14:30 – 15:30				MMA - Kids (5 - 11 Jahre)		
16:00 – 17:30	MMA – Youngstars (12 - 17 Jahre)		MMA – Youngstars (12 - 17 Jahre)	MMA – Fitness (ab 12 Jahre)	Grapping (ab 12 Jahre)	
17:30 – 19:00	MMA – Anfänger	Thaiboxen – Anfänger (ab 12 Jahre)	MMA – Anfänger	MMA – Mädels (ab 12 Jahre)	Thaiboxen – Anfänger (ab 12 Jahre)	
19:00 – 20:30	MMA - Fortgeschrittene	Thaiboxen – Fortgeschrittene	MMA - Fortgeschrittene	Fitness Boxen (ab 12 Jahre)	Thaiboxen – Fortgeschrittene	
20:30 – 22:00			Grapping (nach Absprache)			