

Kursplan KARLI GYM

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 10:30						MMA - Mädels
10:30 – 11:30						MMA - Kids (5 - 10 J)
11:30 – 13:30						MMA – Sparring
14:00 – 15:00						
14:30 – 15:30				MMA - Kids (5 - 10 J)		
16:00 – 17:30	MMA – Youngstars (11 - 17 J)		MMA – Youngstars (11 - 17 J)	MMA – Fitness (ab 11 J)	Grappling	
17:30 – 19:00	MMA – Anfänger	Thaiboxen – Anfänger	MMA – Anfänger	MMA – Mädels	Thaiboxen – Anfänger	
19:00 – 20:30	MMA - Fortgeschrittene	Thaiboxen – Fortgeschrittene	MMA - Fortgeschrittene	6 Wochenkurs (Selbstverteidigung) (nach Absprache)	Thaiboxen – Fortgeschrittene	
20:30 – 22:00			Grappling (nach Absprache)			