

\* AUF VORANMELDUNG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Hatha Yoga				09.00 - 10.00 Rückbildungsturnen*	10.00 - 12.00 Karate Vorbereitung für Turnier Dojo2	
	10.00 - 11.15 Fitdankbaby*			10.00 - 11.15 Fitdankbaby*		10.30 - 11.30 TRX Personal Training
		14.00 - 15.00 Senioren Gymnastic			11.00 - 13.30 Open MMA Dojo2	
		16.30 - 17.30 Karate Bonsai (6-7 Jahre) Dojo1		17.00 - 18.00 Kinder Karate Kihon - Kata Dojo1		
17.45 - 19.15 Karate Wettkampf Kumite Dojo1		17.30 - 18.30 Kinder Karate Kihon - Kata Dojo1		18.00 - 19.00 Karate Kihon - Kumite Dojo1		
18.30 - 19.30 Kinder MMA Dojo2		18.30 - 19.30 Kinder MMA Dojo2		18.30 - 19.30 Kinder MMA Dojo2		
	19.00 - 20.15 Karate Kihon - Kata Dojo1		19.00 - 20.00 Body Combat™ LesMills	19.00 - 20.15 Karate Kihon - Kumite Dojo1		
19.30 - 21.15 MMA	19.30 - 21.15 MMA / Grappling	19.30 - 21.15 MMA Dojo2	19.30 - 21.15 MMA Dojo2	19.30 - 21.15 MMA Dojo2		
20.00 - 21.00 Body Combat™ LesMills		20.00 - 21.00 Bauch, Bein, Po				

LES MILLS BODY COMBAT UND KURSE (JEDERMANN/-FRAU)  
KURSPLAN MMA AUF [FIGHTSPORTWIL.CH](http://FIGHTSPORTWIL.CH)

FITNESS ÖFFNUNGSZEITEN  
MO - FR. 08.30 - 21.30 UHR  
SA - SO 09.00 - 14.00 UHR

KINDERHORT FR. 5.--  
FREITAG 09:00 - 11:15 UHR  
AUF VORANMELDUNG