

* AUF VORANMELDUNG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Hatha Yoga	09.00 - 10.00 Fitdankbaby*	09.30 - 10.30 Yoga		09.00 - 10.15 Fitdankbaby*	9.30 - 11.00 Karate Vorbereitung für Turnier Dojo2	09.00 - 13.00 Personal Training Workout Kickbox TRX
	10.15 - 11.30 Fitdankbaby*				11.00 - 13.30 Open MMA Dojo2	
		14.00 - 15.00 Senioren Gymnastic				
		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	19.15 - 20.15 Step Fat Burner	19.15 - 20.15 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						

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

FITNESS ÖFFNUNGSZEITEN
MO - FR. 08.30 - 21.30 UHR
Sa - So 09.00 - 14.00 UHR