

# Kursplan im FIGHTCLUB Sven Kirsten

97453 Schonungen, Hauptstraße 58, Tel. 09721/4761403

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		Sonntag		
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1			Raum 3	
Trainingszeiten						10.00-11.00 Mix- Workout						10.00-11.00 Bauch- Beine-Po			10.00-11.00 Boxen	11.00-12.00 Indoor- Cycling				
			15.15-16.00 Kampf- schlumpfe												15.15-16.00 Kampf- schlumpfe				11.00-12.30 Sparring	
			16.00-17.00 Kinder- sport- karate Gr.1											16.00-17.00 Jazz-Dance Kinder	16.00-17.00 Kinder- sport- karate Gr.1					
			17.00-18.00 Kinder- sport- karate Gr.2													17.00-18.00 Kinder- sport- Karate Gr.2				
		18.00-19.00 Rücken-Fit	18.00-19.00 Judo + Selbstver- teidigung	18.00-19.00 Indoor- Cycling		18.30-20.00 Boxen					18.00-19.00 Bodywork	18.30-20.00 Boxen	18.00-19.00 Indoor- Cycling	18.00-18.45 Bodywork	18.30-20.00 Kickboxen					
		19.00-20.00 Bauch- Beine-Po	19.00-20.30 Kickboxen					19.00-20.00 Kickbox- Aerobic	19.00-21.00 Kickboxen	19.00-20.00 Indoor- Cycling					18.45-19.45 Rücken-Fit					
		20.00-20.30 Bauch- Extrem				20.00-22.00 MMA - Mixed Martial Art						20.00-22.00 MMA - Mixed Martial Art								

Saunazeiten	18.30-22.00 gemischte Sauna	17.00-22.00 Damen-Sauna	18.30-22.00 gemischte Sauna	18.30-22.00 gemischte Sauna	18.00-21.30 gemischte Sauna	keine Sauna	10.30-13.00 gemischte Sauna
-------------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------	--------------------------------

## Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag: 09.30 - 12.30 und 15.00 - 22.30 Uhr

Freitag: 09.30 - 12.30 und 15.00 - 22.00 Uhr

Samstag: 10.00 - 15.00 Uhr

Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr

Raum 1: Erdgeschoß

Raum 2+3: Obergeschoß

**Bei den Kursen sind mindestens 3 Teilnehmer erforderlich**

Eventuelle Änderung des Kursplanes bleiben vorbehalten.

**Stand ab: 26. April 2011**