

# LIONS GYM - Trainingsplan

ab 01.09.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Kick- / Thaiboxen Kinder 6 - 12 Jahre 17:00 – 18:00
Thaiboxen (Muay Thai) Erw./Jugend ab 13 J. 18:30 - 19:30		Thaiboxen (Muay Thai) Erw./Jugend ab 13 J. 18:30 - 19:30		
Functional Fitness Erw. 19:30 - 20:00	Thaiboxen (Muay Thai) Erw. 19:00 - 20:00	Thaiboxen (Muay Thai) Sparring 19:30 – 20:00	Thaiboxen (Muay Thai) Erw./Jugend ab 13 J. 19:00 - 20:00	