

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00 Uhr			08:30-9:30 Pilates mit integriertem Beckenbodentraining (nicht im Power-Defense Abo inbegriffen)				
09.00 Uhr							
10.00 Uhr						09:30-11:00 Konditionstraining (Kickboxen)	
11.00 Uhr							
12.00 Uhr							
13.00 Uhr							
14.00 Uhr							
15.00 Uhr							
16.00 Uhr							
17.00 Uhr							
18.00 Uhr	18:20-19:20 Pilates mit integriertem Beckenbodentraining (nicht im Power-Defense Abo inbegriffen)	18:00-19:15 Kickboxen Piccolos (Kinder ab 5 Jahren Teens (Kinder ab 11 Jahren)		18:00-19:15 Kickboxen Teens (Kinder ab 11 Jahren)			
19.00 Uhr	19:45-21:15 Kickboxen / K1 José Alvarez Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)	19:30-21:00 Kickboxen Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)	19:30-21:00 Kickboxen / K1 José Alvarez Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)	19:30-21:00 Kickboxen Gruppentraining (w/m, Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)			
20.00 Uhr							
21.00 Uhr							
22.00 Uhr							

