

Kursplan KARLI GYM

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 – 17:30					Grappling / BJJ no Gi (ab 13 Jahre)	geschlossen
16:30 – 17:30	MMA - Kinder (bis 12 Jahre)			MMA - Kinder (bis 12 Jahre)		Open Mat (nach Absprache)
17:30 – 19:00	MMA - Mädels (ab 13 Jahre)	Thaiboxen – Anfänger (ab 13 Jahre)	MMA - Anfänger (ab 13 Jahre)	MMA - Mädels (ab 13 Jahre)	Thaiboxen – Anfänger (ab 13 Jahre)	
19:00 – 20:30	MMA - Anfänger (ab 13 Jahre)	Thaiboxen / Muay Thai – Fortgeschritten	MMA - Fortgeschritten Grappling	Fitnessboxen (ab 13 Jahre)	Thaiboxen / Muay Thai – Fortgeschritten	
20:30 – 22:00	MMA - Fortgeschritten		Grappling / BJJ no Gi (ab 13 Jahre)	Senioren - MMA (Ü 40)		

An Feiertagen geschlossen!

Der Fitness-Bereich darf während und außerhalb der Trainingszeiten zwischen 14:00 - 21:00 Uhr von Mitgliedern genutzt werden (außer bei Kinder-, Frauen- & Seniorenkursen).