

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

	 08 Uhr - 09 Uhr Kickboxen Padwork		 08 Uhr - 09 Uhr Conditioning & Drills		 10 Uhr - 11:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer
	 09:30 Uhr - 11 Uhr Kickboxen Level 1	 11 Uhr - 12:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer	 09:30 Uhr - 11 Uhr Kickboxen Level 1		 12 Uhr - 14:00 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer SPECIAL
		 15 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks		 16 Uhr - 17:00 Uhr Junior Hulks Level 1 - 2	
	 17:30 Uhr - 18:30 Uhr Kickboxen Padwork	 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 1	 17:30 Uhr - 18:30 Uhr Conditioning & Drills	 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 1	 17:30 Uhr - 19 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer
	 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3	 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3			 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3
	 19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	 19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer	 19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	 19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer	 19 Uhr - 20 Uhr Conditioning & Drills

**Kickboxen ist
unsere Leidenschaft!**

Egal ob ihr fit werden wollt
oder einmal selbst im Ring
- mit 12 Kursen pro Woche
kommt hier jeder auf seine
kosten!

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

					
	08 Uhr - 09 Uhr  Kickboxen Padwork		08 Uhr - 09 Uhr  Conditioning & Drills		10 Uhr - 11:30 Uhr  Projekt-MMA-ERFURT Luta Livre/ Wettkämpfer
	09:30 Uhr - 11 Uhr  Kickboxen Level 1	11 Uhr - 12:30 Uhr  Luta Livre/ Bodenkampf	09:30 Uhr - 11 Uhr  Kickboxen Level 1		12 Uhr - 14:00 Uhr  La Familie FIGHTERS SPECIAL
15:45 Uhr - 16:30 Uhr  Mini Hulks		15:45 Uhr - 16:30 Uhr  Mini Hulks		15:45 Uhr - 16:30 Uhr  Mini Hulks	
16 Uhr - 17:15 Uhr  Teen Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:00 Uhr  Junior Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:15 Uhr  Teen Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:00 Uhr  Junior Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:30 Uhr  MMA Wettkämpfer	
17:30 Uhr - 18:30 Uhr  Kickboxen Padwork	17:30 Uhr - 19 Uhr  Kickboxen Level 1	17:30 Uhr - 18:30 Uhr  Conditioning & Drills	17:30 Uhr - 19 Uhr  Kickboxen Level 1	17:30 Uhr - 19 Uhr  Luta Livre/ Bodenkampf	
17:30 Uhr - 19 Uhr  Kickboxen Level 3					
19 Uhr - 20:30 Uhr  MMA	19 Uhr - 20:30 Uhr  Bodenkampf	19 Uhr - 20:30 Uhr  Bodenkampf	19 Uhr - 20:30 Uhr  Bodenkampf	19 Uhr - 20:30 Uhr  & Drills	

Unsere Kidskurse ab 3 Jahren

Ab 3 Jahren können Kinder bei uns trainieren!
 Zusätzlich haben wir für unsere Juniors & Teens
 schon Level 1 & Level 2 Klassen, um jedes Kind in seiner
 Entwicklung da abzuholen wo es gerade steht.

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Kickboxen Padwork	08 Uhr - 09 Uhr Kickboxen Level 1	11 Uhr - 12:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkampf	09:30 Uhr - 11 Uhr Kickboxen Level 1	15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks	10 Uhr - 11:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer
15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks	15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks	15:45 Uhr - 16:30 Uhr Teen Hulks Level 1 - 2	15:45 Uhr - 16:30 Uhr Junior Hulks Level 1 - 2	15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks	12 Uhr - 14:00 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer SPECIAL
17:30 Uhr - 18:30 Uhr Kickboxen Padwork	17:30 Uhr - 18:30 Uhr Kickboxen Level 3	17:30 Uhr - 18:30 Uhr Teen Hulks Level 1 - 2	17:30 Uhr - 18 Uhr Junior Hulks Level 1	17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 1	16 Uhr - 17:30 Uhr MMA Wettkämpfer
19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkampf	19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkampf	17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3	19 Uhr - 20 Uhr Conditioning & Drills

In MMA & LUTA LIVRE
sind wir Spitze!

JEDEN Tag haben wir Luta Livre (Submission Grappling) & MMA auf dem Plan. Egal ob ihr mal selbst in den Cage steigen wollt oder Teil des stärksten Grappling Teams Thüringens werdet - bei uns seid ihr genau richtig!

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

	 08 Uhr - 09 Uhr Kickboxen Padwork		 08 Uhr - 09 Uhr Conditioning & Drills			 10 Uhr - 11:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpfer
	 09:30 Uhr - 11 Uhr Kickboxen Level 1	 11 Uhr - 12:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpf	 09:30 Uhr - 11 Uhr Kickboxen Level 1			 12 Uhr - 14:00 Uhr Le Sam's FIGHTCLUB SPECIAL
 15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks		 15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks			 15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulks	
 16 Uhr - 17:15 Uhr Teen Hulks Level 1 + 2	 16 Uhr - 17:00 Uhr Junior Hulks Level 1 + 2	 16 Uhr - 17:15 Uhr Teen Hulks Level 1 + 2	 16 Uhr - 17:00 Uhr Junior Hulks Level 1 + 2		 16 Uhr - 17:30 Uhr MMA Wettkämpfer	
 17:30 Uhr - 18:30 Uhr Kickboxen Padwork	 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 1	 17:30 Uhr - 18:30 Uhr Conditioning & Drills	 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 1		 17:30 Uhr - 19 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpf	
 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3		 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3			 17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3	
 19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	 19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpf	 19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	 19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkämpf		 19 Uhr - 20 Uhr Conditioning & Drills	

KURSPLAN