Trainingsplan (ab 1.1.2020)

Sportschule Mach1 UG New York Str. 11 76149 Karlsruhe www.Sportschule-Mach1.de

MACH1 Kampfsportschule

FITNESS OBEN nur 15,- Aufpreis !

Zeit	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		
17:00						14-16h **Boxen**	
17:30		A **BOXEN** Anfängerkurs			A **BOXEN** Anfängerkurs		
18:00	**Neu 18:00** **BOXEN Teens** / **Kinder Sport-Karate** 5-11 Jahre / **Kickboxen** Kids & Teens		Stockkampf Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter	**Neu 18:00** **BOXEN Teens** / **Kinder Sport-Karate** 5-11 Jahre / **Kickboxen** Kids & Teens			
18:30		**BOXEN**			**BOXEN**		
19:00	**Funktionelles Training** Fitnesszirkel / **KICKBOXEN** Level 1	**RESERVIERT 15:00-20:30** Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter	**KICKBOXEN** Level 1	**Funktionelles Training** Fitnesszirkel / A **MMA** Anfängerkurs	A Anfängerkurse **KICKBOXEN**		
20:00	**SKYBOXEN** Fitness Kickboxen / **KICKBOXEN** Level 2	**MMA** Fortgeschrittene	**Fitness BOXEN** Sandsack *PUR* / **KICKBOXEN** Level 2	**SKYBOXEN** Fitness Kickboxen / **MMA** Fortgeschrittene			
20:15							
21:00							

MACH1 FIGHTCLUB
OFFENER SPARRING

BOXEN
MMA
KICKBOXEN

Immer am ersten Samstag jedes Monats von 11h-13h

NUR für Mitglieder!

NICHTMITGLIEDER vorher anmelden oder mit Tageskarte !

Legende:

Anfängerkurs! Finden NICHT Ganzjährig statt!	A
Raum 1 - Boxen	
Raum 2 - Fitness	
Raum 3 - Kampfsport	
Kids & Jugend	