

ambition Stundenplan KICKBOXEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Privattraining Nach Vereinbarung			
	16 - 16:45 Uhr Kleine Samurais (ca. 4 - 7 Jahre)		16 - 16:45 Uhr Kleine Samurais (ca. 4 - 7 Jahre)		
17 - 18 Uhr  (ca. 4 - 8 Jahre)	17 - 18 Uhr Kickboxen Ninjas (ca. 8 - 11 Jahre)	17 - 18 Uhr  (ca. 4 - 8 Jahre)	17 - 18 Uhr Kickboxen Ninjas (ca. 8 - 11 Jahre)	17 - 18 Uhr Stretching PUR (ab 10 Jahren)	
	18 - 19 Uhr Kickboxen Kinder  (ca. 11 - 15 Jahre)		18 - 19 Uhr Kickboxen Kinder  (ca. 11 - 15 Jahre)	18 - 19 Uhr Selbstverteidigung PUR (ab 10 Jahren)	
	19 - 20 Uhr Kickboxen Teens & Erwachsene  (ca. ab 16 Jahren)		19 - 20 Uhr Kickboxen Teens & Erwachsene  (ca. ab 16 Jahren)		

ambition Stundenplan Modern Arnis

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		10 - 11 Uhr Meditation & Qigong			
				17 - 18 Uhr Stretching PUR ab 10 Jahren	
18 - 19 Uhr Modern Arnis Jugendliche ab 12 Jahren		18 - 19 Uhr Modern Arnis Jugendliche ab 12 Jahren		18 - 19 Uhr Selbstverteidigung PUR ab 10 Jahren	
19 - 20 Uhr Modern Arnis Mittelstufe & Fortgeschrittene		19 - 20 Uhr Modern Arnis Mittelstufe & Fortgeschrittene			
20 - 21 Uhr Modern Arnis Einstieg / Basics		20 - 21 Uhr Modern Arnis Einstieg / Basics			