

Trainingszeiten / Horaires d'entraînement

	Montag Lundi	Dienstag Mardi	Mittwoch Mercredi	Donnerstag Jeudi	Freitag Vendredi	Samstag Samedi				
8:00										
8:15		QI-GONG TAIJI-QUAN ALLE/TOUS								
8:30										
9:00										
9:15						MUKI-VAKI Karate Père-Mère-enfants				
9:30		KARATE ALLE/TOUS		KARATE ALLE/TOUS	CARDIO KICK&BOX					
10:00						KONDITION TRAINING/ CONDITION PHYSIQUE ALLE/TOUS				
10:30		KARATE SKS + RK KATA		KARATE SKS + RK KUMITE						
11:00										
11:30										
12:00				KARATE & Lunch		KICK-BOXING ALLE/TOUS				
12:30										
13:00										
14:00						KARATE WK ERW + RK KATA + RK KUMITE				
15:00										
15:30										
16:00						Kata- Nationalmann- schafts-Training / Seminare / Spezial-Trainings usw. Entraînement de l'équipe nationale de Kata / Séminaires / Entraînements spéciaux, etc.				
16:30	KARATE U8		KARATE U8							
17:00		KARATE U14 US/MS		KARATE U14 US/MS	KARATE WK ERW + RK KATA SHOTOKAN					
17:30	KARATE WK U16 + RK KATA KUMITE		KARATE WK U16 + RK KATA KUMITE							
18:00		KARATE WK ERW + RK KUMITE								
18:30				TAIJI-QUAN ALLE/TOUS	KARATE WK ERW + RK SHITO-/GOJU- RYU					
19:00	KARATE ERW US & 40+	KRAV-MAGA ALLE/TOUS	KARATE ERW US & 40+							
19:30						Siehe Jahreskalender / Voir le calendrier annuel				
20:00	KARATE ERW OS	KICK-BOXING ALLE/TOUS	KARATE ERW OS	KRAV-MAGA ALLE/TOUS	KICK-BOXING ALLE/TOUS					
20:30										
21:00										
21:30										