

Trainingszeiten / Horaires d'entraînement

	Montag Lundi	Dienstag Mardi	Mittwoch Mercredi	Donnerstag Jeudi	Freitag Vendredi	Samstag Samedi	
7:30							
8:00							
8:15		QI-GONG TAIJI-QUAN ALLE/TOUS 08:15-09:15					
8:30							
9:00						KIDS-PARENTS Karate 1x pro Mt./Par Mois	
9:15							
9:30		KARATE ALLE/TOUS 09:30-10:30		* KARATE ALLE/TOUS 09:30-10:30			
10:00					* CARDIO KICK-BOXING 10:00-11:00	Seminare - Workshops - Spezialtrainings - Kadertrainings	
10:30		KARATE SKS + RK KATA 10:30-12:00		KARATE SKS + RK KUMITE 10:30-12:00			
11:00							
11:30							
12:00					Siehe Jahreskalender		
12:15					/		
12:30							
12:45							
13:00					Séminaires - Workshops - Entraînements spéciaux - Entraînements de cadres		
13:15							
15:30			* Kurs findet nur mit genügend Anmeldungen statt / Le cours n'a lieu qu'avec suffisamment d'inscriptions				
16:00						Voir le calendrier annuel	
16:30	KARATE U8 US 16:30-17:30		KARATE U8 US 16:30-17:30		KARATE WK U16 + RK KATA + Team 16:30-18:00		
17:00		KARATE U14 US/MS 17:00-18:00					
17:30	KARATE WK U16 + RK KATA KUMITE 17:30-19:00		KARATE WK U16 + RK KATA KUMITE 17:30-19:00	KARATE U14 US/MS 17:30-18:30			
18:00		KARATE WK ERW +RK KUMITE 18:00-19:30					
18:30				TAIJI-QUAN ALLE/TOUS 18:30-19:30	KARATE WK ERW + RK Ü16 18:00-19:30		
19:00	KARATE ERW US & 40+ 19:00-20:00		KARATE ERW US & 40+ 19:00-20:00				
19:30				SCHWERT/ÉPÉE			
20:00	KARATE ERW OS 20:00-21:30	KICK- BOXING ALLE/TOUS 19:30-21:00	KARATE ERW OS 20:00-21:30	SELF-DEFENSE KARATE-DEFENSE KRAV-MAGA ALLE/TOUS 20:00-21:00	KICK- BOXING ALLE/TOUS 19:30-21:00		
20:30							
21:00							
21:30							