禅心 ZEN SHIN

Trainingszeiten / Horaîres d'entraînement 2027

	Montag Lundi	Dienstag Mardi	Mittwoch Mercredi	Donnerstag Jeudi	Freitag Vendredi	Samstag Samedi
07:00						
07:30						
08:00						
08:30		**TAIJI-QUAN** ALLE/TOUS				
09:00						**KIDS-PARENTS** 1x pro Monat 1 fois par mois
09:30		**KARATE** ALLE/TOUS & 40+		**KARATE** ALLE/TOUS & 40+		
10:00					**CARDIO KICK-BOXING**	**KONDITIONS-TRAINING** Wöchentlich **ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE** Chaque semaine
10:30		**KARATE** SKS + RK KATA		**KARATE** SKS + RK KUMITE		
11:00						
11:30						
12:00						**INSTRUCTOR TRAINING** 1x pro Monat 1 fois par mois
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
16:15	**KARATE** U8 US		**KARATE** U8 OS			
16:30					**KARATE** WK U16 + RK KATA + Team	
17:00	**KARATE** U14 US / MS		**KARATE** U14 US / MS	**KARATE** WK ERW + RK KUMITE		
17:30		**KARATE** WK ERW + RK KUMITE			**KARATE** WK Ü16-ERW + RK KATA	
18:00	**KARATE** OS U16		**KARATE** OS U16			
18:30				**TAIJI-QUAN** ALLE/TOUS		
19:00	**KARATE** ERW US Bis / Jusqu'au 5.Kyu	**KARATE** ERW 40+	**KARATE** ERW US Bis / Jusqu'au 5.Kyu		**KARATE** ERW 40+	
19:30				**SCHWERT/ÉPÉE**		
20:00	**KARATE** ERW OS Ab / dès le 4.Kyu	**KICK-BOXING** ALLE/TOUS	**KARATE** ERW OS Ab / dès le 4.Kyu	**SELF-DEFENSE** KARATE-DEFENSE / KRAV-MAGA	**KICK-BOXING** ALLE/TOUS	
20:30						
21:00						
21:30						

ab/dès le: 01.01.2027 www.zenshin.ch office.zenshin@gmail.com Freiburgstrasse 5, Biel / Rue de Fribourg 5, 2503 Bienne