

# MOVE XTREME

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 – 12.00 „Schüler stark machen“ -Kurse		10.30-11.30 Kanga	8.00 – 12.00 „Schüler stark machen“ -Kurse	8.00 – 12.00 „Schüler stark machen“ -Kurse		
		15.30-16.30 Ju-Jutsu Kinder	15.30-17.00 Kinder FHZ	14.00-15.15 Kinder FHZ		
16.30-18.00 Ju-Jutsu Jugend		16.45-18.00 Ju-Jutsu Jugend			15.00-16.00 BoxCrossFit	
18.00 – 19.00 Brazilian Jiu-Jitsu	18.00-19.15 JJThaiboxen Mädchen/ Frauen	18.00-19.00 BoxCrossFit	18.00-19.15 Thaiboxen Mädchen/ Frauen	18.30-19.30 BoxCrossFit		
19.00-20.30 Boxen ab 12 Jahre	19.15-20.45 JJThaiboxen Erwachsene	19.00-20.00 Boxen ab 12 Jahre	19.15 – 20.45 JJThaiboxen Erwachsene	19.30 – 20.30 Brazilian Jiu-Jitsu		
				19.30 – 20.30 Thaiboxen Sparring		