

SPORT AKADEMIE PRANG



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
				Yoga 09-10:30Uhr										
		Luta Livre 10-11:30Uhr				Luta Livre 10-11:30Uhr				Luta Livre/MMA 10-11:30Uhr				
												Luta Livre Basics 13-14:30Uhr		
										Boxen 15-16Uhr				
										Sparring 16-17Uhr				
		Kids 16:30-17:30Uhr				Kids 16:30-17:30Uhr								
Gymnastik 17:30-18:30Uhr		Jugend 17:30-18:30Uhr		Gymnastik Flow 18-18:30Uhr		Lady's Fighting 18:30-19:30Uhr		Jugend 17:30-18:30Uhr		Boxen/Kickboxen Basics 17:30-19Uhr				
Kickboxen 18:30-20Uhr	Kettlebell RKC 19-20Uhr	Boxen/Kickboxen Basics 18:30-20Uhr		JKD 19-20:30Uhr	Luta Livre 19:30-21Uhr		Kickboxen 18:30 -20Uhr	Kettlebell RKC 19-20Uhr	Zirkel 19-20Uhr	JKD 19-20:30Uhr				
Kettlebell 20-21Uhr	BJJ 20-21:30Uhr	Zirkel 20-21Uhr						Kettlebell 20-21Uhr	BJJ 20-21:30Uhr	Freies Training bis 21Uhr				
		30min Breath (Atemlehre) 21-21:30Uhr						30min Relax (autog. Training) 21:30-22Uhr						