

**Neuer Trainingsplan ab:
09.01.2012**



TRAININGSPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.00 – 17.00 Uhr	Freies Training	Freies Training	Freies Training	Freies Training	Freies Training	Freies Training
17.00 – 18.00 Uhr	Muay Thai Jugendliche	Kick Boxen Jugendliche	Kick Boxen Kinder	Muay Thai Jugendliche	Kick Boxen Kinder & Jugendliche	Freies Training
18.00 – 19.30 Uhr	Muay Thai	Kick Boxen	Freies Training	Kick Boxen	Muay Thai	
19.30 – 21.00 Uhr	Chinese Boxing	Waffentraining	Sandsack- & Krafttraining	Chinese Boxing	Privatunterricht	
21.00 – 22.00 Uhr	Privatunterricht	Privatunterricht	Privatunterricht	Privatunterricht	Privatunterricht	
22.00 – 23.00 Uhr	Privatunterricht	Privatunterricht	Privatunterricht	Privatunterricht		

Chinese Boxing Akademie Köln • Buchholzstr. 11 • 51061 Köln

Tel.: 0221-76 21 96 • Fax: 0221-276 85 44 • Mobil: 0178-825 29 27 • Mobil: 0176-80 20 36 91

info@chineseboxing-akademie.de • chineseboxing-akademie.de