

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

16:00 bis 20:30 Uhr: Kraft- und Geräte-Training – Fitnessstage –

16:00 ^{60 Min}	16:00 ^{60 Min}	
Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	
17:00 ^{60 Min}	17:00 ^{45 Min}	
Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 –	Taekwondo Anfänger 4–6 Jahre – Dojo 2 –	
18:00 ^{45 Min}	18:00 ^{60 Min}	
Fitness-boxen Tanzetage	Selbstverteidigung – Dojo 1 –	
19:00 ^{60 Min}	19:00 ^{60 Min}	
Taekwondo ab 15 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	

15:00 bis 20:30 Uhr: Kraft- und Geräte-Training – Fitnessstage –

15:30 ^{60 Min}	15:30 ^{60 Min}	
Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	
16:30 ^{60 Min}	16:30 ^{60 Min}	
Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	
17:30 ^{60 Min}	17:30 ^{60 Min}	
Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	
18:00 ^{90 Min}		
Tai Chi – Dojo 2 –		
18:30 ^{60 Min}	18:30 ^{60 Min}	
Kickboxen – Dojo 1 –	Kickboxen – Dojo 2 –	
19:30 ^{60 Min}	19:15 ^{60 Min}	
Kickboxen – Dojo 1 –	Boxschule/Functional Training SportBox	
20:30 ^{30 Min}	20:30 ^{60 Min}	
CROSS Your Limits SportBox	Open Gym – Dojo 2 –	
21:00 ^{30 Min}		
MMA & Sparring – Dojo 1 –		

16:00 bis 20:30 Uhr: Kraft- und Geräte-Training – Fitnessstage –

16:00 ^{60 Min}		
Open Gym – Dojo 1 –		
17:00 ^{60 Min}		
Open Gym – Dojo 1 –		
18:00 ^{90 Min}	18:00 ^{90 Min}	
Kung Fu – Dojo 2 –	Kung Fu ab 15 Jahre – Dojo 2 –	
19:30 ^{60 Min}	19:00 ^{60 Min}	
Kung Fu ab 15 Jahre – Dojo 1 –	Kampfttraining Taekwondo – Dojo 2 –	

15:00 bis 20:30 Uhr: Kraft- und Geräte-Training – Fitnessstage –

15:30 ^{60 Min}	15:30 ^{60 Min}	
Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	
16:30 ^{60 Min}	17:00 ^{45 Min}	
Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 –	Taekwondo Anfänger 4–6 Jahre – Dojo 1 –	
17:30 ^{60 Min}	17:30 ^{60 Min}	
Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	
18:00 ^{45 Min}	18:00 ^{60 Min}	
Fitness-boxen Tanzetage	Kickboxen – Dojo 2 –	
18:30 ^{60 Min}	18:45 ^{45 Min}	
Kickboxen Jugendliche – Dojo 1 –	Barre Concept® Tanzetage	
19:30 ^{60 Min}	19:00 ^{60 Min}	
Kickboxen – Dojo 1 –	Taekwondo ab 15 Jahre – Dojo 2 –	
20:30 ^{30 Min}		
CROSS Your Limits SportBox		
21:00 ^{30 Min}		
MMA & Sparring – Dojo 1 –		

16:00 bis 20:30 Uhr: Kraft- und Geräte-Training – Fitnessstage –

16:00 ^{60 Min}	16:00 ^{60 Min}	
Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 –	Open Gym – Dojo 2 –	
17:00 ^{60 Min}	18:00 ^{90 Min}	
Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 –	Kung Fu – Dojo 1 –	
18:00 ^{90 Min}	18:30 ^{90 Min}	
Kung Fu – Dojo 1 –	Shotokan-Karate n. Absprache Tanzetage	
19:30 ^{90 Min}		
Kung Fu – Dojo 1 –		

11:00 bis 13:00 Uhr:
– Fitnessstage –

11:15 ^{60 Min}	11:00 ^{60 Min}
Boxschule/Functional Training SportBox	Open Gym – Dojo 2 –

SONNTAG

11:00 bis 13:00 Uhr
– Fitnessstage –

11:00 ^{60 Min}	11:15 ^{90 Min}
Open Gym – Dojo 1 –	Shotokan-Karate – Dojo 1 –

Kampfsport Kinder

Kampfsport Erwachsene

Dance Fitness

Kraft- & Gerätetraining

CROSS Your Limits



www.citysport-solingen.de

