



# HAMMERS TEAM AALEN

MMA – BOXING – KICK- & THAIBOXING – FUNCTIONAL FITNESS



## FIGHTING AREA (Mattenfläche 1)

gültig ab 07.01.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:00 – 19:30 UHR MMA	18:00 – 19:30 UHR MMA   GRAPPLING	18:00 – 19:00 UHR *LITTLE HAMMERS (9 - 14 Jahre)	18:00 – 19:00 UHR MMA   GRAPPLING	18:00 – 19:00 UHR *LITTLE HAMMERS (9 - 14 Jahre)	14:00 – 16:00 UHR Open Mat Sparring (alle geraden Kalenderwochen)
19:30 – 20:30 UHR BOXEN	19:30 – 20:30 UHR KICK-/THAIBOXEN	19:00 – 20:30 UHR BOXEN	19:00 – 20:30 UHR KICK-/THAIBOXEN	19:00 – 20:30 UHR BOXEN ONLY ADVANCED	

## BODYCROSS AREA (Mattenfläche 2)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:30 - 19:30 UHR BODYCROSS	18:00 – 20:30 UHR OPEN GYM	18:30 - 19:30 UHR BODYCROSS	18:00 – 20:30 UHR OPEN GYM	18:30 - 19:30 UHR BODYCROSS	13:00 – 14:00 UHR BODYCROSS (nach Absprache)
19:30 – 20:30 UHR OPEN GYM		19:30 – 20:30 UHR OPEN GYM		19:30 – 20:30 UHR OPEN GYM	