



HAMMERS TEAM AALEN
MMA-Boxing-Functional Fitness



Kampfsport

Gültig ab: 11.02.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18-19 Uhr Boxen	18-18:30 Uhr Open Mat		18-18:30 Uhr Open Mat	18-19:30 Uhr Boxen	13-15 Uhr jeden 1 Samstag im Monat Sparring
19-20:30 Uhr MMA / Ringen	18:30-19:30 Uhr MMA / Grappling	19-20:30 Uhr Boxen	18:30-19:30 Uhr MMA / Grappling		
	19:30-20:30 Uhr Kick- Thaiboxen		19:30-20:30 Uhr Kick- Thaiboxen		4km unter 20 min 10km unter 60 min

Teilnahme am Training ab 10 Jahren

BodyCross

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18-19 Uhr Open Gym	18-20:30 Uhr Open Gym	18:30-19:30 Uhr Body Cross	18:30-19:30 Uhr Body Cross	18-19 Uhr Body Cross	jeden 1 Samstag im Monat
19-20 Uhr Body Cross		19:30-20:30 Uhr Open Gym	19:30-20:30 Uhr Open Gym		13-15 Uhr Open Gym