

TRAININGSPLAN CLOSE RANGE COMBAT ACADEMY – LOPEZ

CRCA-Lopez, Atroper Str. 56 | 47226 Duisburg | iNet: www.crca.de | eMail: info@crca.de

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 – 11.00		10.00 - 11.00 ZUMBA		10.00 – 11.00 ZUMBA			
11.00 – 12.00						11.00 – 12.00 WING CHUN Mario	
12.00 – 13.00						12.30-13.30 Wettkampf Kids	12:00 – 13:00 Uhr ZUMBA
13.00 – 14.00							14.00 – 16.00 CAPOEIRA Orun
15.00 – 16.00							
16.00 – 17.00	16.00 – 17.00 KICKBOXEN KIDS Mario		16.00 – 17.00 BAMBINI Mario	16.00 – 17.00 BAMBINI Mario	16.00 – 17.00 KICKBOXEN KIDS Fortgeschrittene Marcel	16:30 – 17:30 Ninjitsu – Kids Volker	
17.00 – 18.00	17.00 – 18.00 WING CHUN KIDS Mario		17.00 – 18.00 KICKBOXEN Jugend Mario		KICKBOXEN KIDS Marcel	17:30 – 19:30 Ninjitsu Volker	
18.00 – 19.00		18.00 – 19.00 KICKBOXEN Jugend Marcel		18.00 – 19.00 WING CHUN Mario	18.00 – 19.00 WING CHUN KIDS Mario		
19.00 – 20.00		19.00 – 20.00 KICKBOXEN Marcel	19:00 – 20:00 ZUMBA	19.00 – 20.00 Self-Defense Heiner 19.00 – 20.00 BOXEN	19.00 – 20.00 KICKBOXEN Mario		
20.00 – 21.00	20.00 – 21.00 WING CHUN Mario	20.00 – 21.00 BOXEN Reiner	20.00 – 21.30 KICKBOXEN Heiner	20.00 – 21.00 KICKBOXEN Marcel	20.00 – 21.00 KICKBOXEN Heiner		

Sommer Trainingsplan 09.07. – 21.08.2012
Betriebsferien vom 06.08 bis 21.08.2012

