

Stundenplan 1180

ab Mo, 10.1.2022

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	So/Fei
10.00-11.00						Alle ADIS	Unterricht in 1220
11.15-12.15						Schwarzgurt- Vorbereitungen ADIS	
15.15-16.00		Kleinkinder 3 - 5 Jahre Fortgeschr. ADIS		Kleinkinder 3 - 5 Jahre Fortgeschr. ADIS	Kleinkinder 3 - 5 Jahre Alle ADIS		
16.00-16.45	Kleinkinder 3 - 5 Jahre Alle ADIS	ab Rotgurt 16.00-17.00 ADIS	Kleinkinder 3 - 5 Jahre Alle ADIS	ab Grüngurt 16.00-17.00 ADIS	Anfänger 16.00-17.00 ADIS		
16.45-17.45	Anfänger ADIS	Alle (Freikampf) 17.00-18.00 ADIS	Anfänger ADIS	Freikampf 17.00-18.00 ADIS	ab Rotgurt 17.00-18.00 ADIS		
18.00-19.00	ab Blaugurt ADIS	Anfänger ADIS	ab Blaugurt ADIS	Anfänger ADIS	Kicktraining Alle ADIS		
19.00-20.00	LIGA ADIS	Alle (Hyong/Hyong im Kampf/Stock/ Messer) ADIS	Alle (Kicktraining) ADIS	Alle (Workout) ADIS			
20.00-21.00	Alle (Workout) ADIS		Alle (Erwachsene) ADIS				