



KURSPLAN IM TAO TE DOJO IN KRANICHFELD

KARATE – FITNESS – SELBSTVERTEIDIGUNG

WWW.TAOTE-KARATE.DE

TEL: 0174/9849413



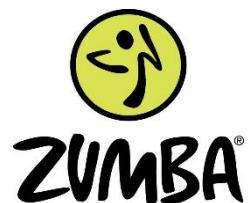
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



9.00 - 10.00 Uhr
Pilates

10.00 - 11.00 Uhr
Rücken Vital

9.00 - 10.00 Uhr
Pilates

10.00 - 11.00 Uhr
Rücken Vital



KOSHINKAN

15.30 - 16.00 Uhr
Flohkarate

16.15 - 17.00 Uhr
Minis (4-6 J.)

17.00 - 18.00 Uhr
Kids Unterstufe

18.00 - 19.00 Uhr
Kids Mittelstufe
(ab orange)

19.00 - 20.00 Uhr
Oberstufe
(ab blau)

16.00 - 17.00 Uhr
Kader C

17.00 - 18.00 Uhr
Kader B

18.00 - 19.00 Uhr
Kader A

19.15 - 20.15 Uhr
Rücken Vital

16.15 - 17.00 Uhr
Minis (4-6 J.)

17.00 - 18.00 Uhr
Kids Unterstufe

18.00 - 19.00 Uhr
Kids Mittelstufe
(ab orange)

19.00 - 20.00 Uhr
Functional Training

16.00 - 17.00 Uhr
Kader C

17.00 - 18.00 Uhr
Kader B

18.00 - 19.00 Uhr
Kader A

19.00 - 20.00 Uhr
Selbstverteidigung

20.30 - 21.30 Uhr
Zumba

16.15 - 17.00 Uhr
Minis (4-6 J.)
Anfänger

17.00 - 18.00 Uhr
Kids Anfänger

18.00 - 19.00 Uhr
Jugend/Erw.
Anfänger

19.30 - 21.00 Uhr
Oberstufe
(ab blau)