

BODYSHOCK KURSPLAN

Stand: September 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09.00-10.30	Muay Thai / Muay Boran	Kein offenes Training möglich	Muay Thai / Muay Boran	Kein offenes Training möglich	Seminare / Prüfungen			
11.00-13.30								
17.00-18.00		Muay Thai / Capoeira KIDS		Muay Thai / Capoeira KIDS				
17.30-18.30	Muay Thai Sport KIDS		Muay Thai Sport KIDS					
18.00-19.00		Muay Thai Kaliradman Capoeira		Muay Thai Kaliradman Krabi-Krabong				Muay Thai
18.45-19.45	Muay Thai Sport BASIC		Muay Thai Sport BASIC					Sparring
20.00-21.00	Muay Thai Sport ADVANCED		Muay Thai Sport ADVANCED					

Jedes BODYSHOCK-Mitglied darf im Rahmen des offenen Trainings selbstständig Cardio-, Kraft- und Kampfsporttraining durchführen. Während Kurse stattfinden ist das selbstständige Boxsack-, Prätzen- und Kampfsporttraining jedoch NICHT möglich.