SPORTSCHULE MUELHEIM

FIGHT ACADEMY MUELHEIM

GLADIATORS MÜLHEIM AN DER RUHR KETTLEBELLS ATHLETIC CLUB

Mo

Workout Area	Matte 1	Matte 2	Matte 3
			Lil Dragons 3-6J. 16.45-17.30
			Junior Dragons 6-12J 17.30-18.15
	Gladiator Workouts AKS Ringer 19.00 -20.00Uhr	Luta Livre Beginner 19.00 -20.30Uhr	Lady Kickboxen 19.00 -20.30Uhr
		MMA / Boden 20.30 -22.00Uhr	Muay Thai Fortg. 20.00 -21.30Uhr

Di

Workout Area	Matte 1	Matte 2	Matte 3
Gladiator Workouts Kettlebells 17.00 -18.00Uhr		MMA Jugend ab 12 Jahren 17.00-18.00	
		Ringen für MMA/ Luta Livre 18.00 -19.00Uhr	
Gladiator MMA Fitness 19.15 – 20.00Uhr	Boxen 19.00 -20.30Uhr	Luta Livre Fortgeschr. 19.00 -20.30Uhr	
Gladiator Workouts Zirkel 20.30 -21.30Uhr			Muay Thai Anfänger 20.00 -21.30Uhr

Mi

Workout Area	Matte 1	Matte 2	Matte 3
		Thai-Kickboxen Jugend ab 12 J./ 17.00-18.00	
		MMA/ Stand 19.00 -20.30Uhr	Muay Thai Anfänger 19.00 -20.30Uhr
	BJJ 20.00 – 21.30 Uhr		Muay Thai Fortgeschrittene 20.30 -22.00Uhr

Do

Workout Area	Matte 1	Matte 2	Matte 3
	Lil Dragons 3-6J. 16.45-17.30	MMA Jugend ab 12 Jahren 17.00-18.00	
	Junior Dragons 6-12J 17.30-18.15	Ringen für MMA/ Luta Livre 18.00 -19.00Uhr	
Luta Livre Fortgeschr. 19.00 -20.30Uhr	Boxen 19.30 -20.30Uhr	Luta Livre Beginner 19.00 -20.30Uhr	Lady Kickboxen 18.30 -19.30Uhr
			Muay Thai Alle 20.30 -22.00Uhr

Fr

Workout Area	Matte 1	Matte 2	Matte 3
Gladiator Workouts KB 17.00 -18.00Uhr			
Gladiator MMA Fitness 18.00 – 19.00Uhr			
	Boxen Sparring 18.30 -20.00Uhr	BJJ 19.00 – 20.30 Uhr	Capoeira 18.30 -20.00Uhr

Sa

Workout Area	Matte 1	Matte 2	Matte 3
		Luta Livre 14.00 -15.30Uhr	Muay Thai Wettkämpfer 14.00 -16.00Uhr
Gladiator Workouts 15.30 -16.30Uhr			