

steko's *studio* **Nord**

Trainingsplan

Taunusstr. 51 / Ecke Frankfurter Ring | 80807 München | www.stekos.de

Montag - Freitag 09:00 - 12:00 Uhr und 15:30 - 22:00 Uhr | Samstag - Sonntag 12:00 - 20:00 Uhr

Kindertraining ★

Anfänger & Fortgeschrittene ★★

Wettkampftraining ★★★

Tel.: 089 / 350 40 640

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:30 - 10:30 • Boxen • Kickboxen ★★		09:30 - 10:30 • Boxen • Kickboxen ★★		09:30 - 10:30 • Boxen • Kickboxen ★★		09:30 - 10:30 • Boxen • Kickboxen ★★		09:30 - 10:30 • Boxen • Kickboxen ★★					
										12:30 - 13:30 • Technik		12:30 - 13:30 • Kondition	
16:00 - 17:00 • Boxen • Kickboxen ★		16:00 - 17:00 • Boxen • Kickboxen ★		16:00 - 17:00 • Boxen • Kickboxen ★		16:00 - 17:00 • Boxen • Kickboxen ★		16:00 - 17:00 • Boxen • Kickboxen ★					
17:00 - 18:00 • Boxen • Kickboxen ★★		17:00 - 18:00 • Boxen • Kickboxen ★★		17:00 - 18:00 • Boxen • Kickboxen ★★		17:00 - 18:00 • Boxen • Kickboxen ★★		17:00 - 18:00 • Boxen • Kickboxen ★★			17:00 - 18:00 • Damenboxen ★★		
18:00 - 19:00 • Boxen • Kickboxen ★★		18:00 - 19:00 • Boxen • Kickboxen ★★		18:00 - 19:00 • Boxen • Kickboxen ★★		18:00 - 19:00 • Boxen • Kickboxen ★★		18:00 - 19:00 • Boxen • Kickboxen ★★		18:00 - 19:00 • Kondition		18:00 - 19:00 • Boxen • Kickboxen ★★	
19:00 - 20:00 • Boxen • Kickboxen ★★★	19:00 - 20:00 • Skyboxing		19:00 - 20:00 • Free-Weight Power		19:00 - 20:00 • Skyboxing		19:00 - 20:00 • Free-Weight Power	19:00 - 20:00 • Boxen • Kickboxen ★★★					
20:00 - 21:00 • Boxen • Kickboxen ★★		20:00 - 21:00 • Boxen • Kickboxen ★★		20:00 - 21:00 • Boxen • Kickboxen ★★		20:00 - 21:00 • Thai- Boxen ★★		20:00 - 21:00 • Boxen • Kickboxen ★★					
21:00 - 22:00 • Boxen • Kickboxen ★★		21:00 - 22:00 • Boxen • Kickboxen ★★		21:00 - 22:00 • Boxen • Kickboxen ★★		21:00 - 22:00 • Boxen • Kickboxen ★★		21:00 - 22:00 • Boxen • Kickboxen ★★					