

steko's studio Süd

Trainingsplan

Drygalski-Allee 33 | 81477 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 / 78 58 78 14

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 ★		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 ★★					
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 • Skyboxing	19:00 - 20:00 • Boxen • Kickboxen ★★★	19:00 - 20:00 • Skyboxing	19:00 - 20:00 • Boxen • Kickboxen ★★★	19:00 - 20:00 • Free-Weight Power		19:00 - 20:00 • Skyboxing	19:00 - 20:00 • Sparring • Technik					
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 ★★					