



Kurs – Plan = // = Fight Factory Solingen

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | 10:00 - 12:00 Uhr OPEN GYM (freies Training) |
| | | | | | |
| | 17:30 - 18:30 Uhr KIDS – CLUB -Kickboxen- (5-14 Jahre) | 18:00 - 19:00 Uhr MMA / BJJ Grappling / Luta Livre | 17:30 - 18:30 Uhr KIDS – CLUB -BJJ- (5-14 Jahre) | | |
| 18:00 - 19:30 Uhr MMA Ringen / Stand Up | 18:30 - 20:00 Uhr BJJ Brazilian Jiu Jitsu | 19:00 - 20:00 Uhr SPARTA-WORKOUT Functional-Training | 18:30 - 20:00 Uhr BJJ Brazilian Jiu Jitsu | 18:00 - 19:30 Uhr MMA Ground and Pound | |
| 19:45 - 21:00 Uhr BOXEN | 20:00 - 21:30 Uhr MUAY THAI / K1 | 20:00 - 21:15 Uhr KRAV MAGA / SELF DEFENCE | 20:00 - 21:30 Uhr MUAY THAI / K1 | 19:45 - 21:00 Uhr BOXEN | |