



Budocenter Letzipark

Trainingsplan 2012

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12:00 - 13:00	Power Yoga			Taekwondo mit Christoph	Fitness-Aerobic
17:15 - 18:30	Kids-Taekwondo Kinder ab 9 bis 13 Jahre		Kids-Taekwondo Kinder ab 9 bis 13 Jahre		
17:40 - 18:40		Fitness-Aerobic		Yogalates	
18:30 - 19:45					Taekwondo Basis & Poomsae, ab 10 Jahre
18:45 - 20:00	Basis der Kick- und Boxtechniken Anfänger & Fitness	Power Yoga 18:45 - 19:45	Basis der Kick- und Boxtechniken Anfänger & Fitness	Fitness-Aerobic 18:45 - 19:45	
20:00 - 21:30	Modernes Kick- und Boxtraining Mittelstufe + Fortgesch.	Taekwondo Basis, Poomsae und SV	Modernes Kick- und Boxtraining Mittelstufe + Fortgesch.	Basis der Kick- und Boxtechniken + SV Anfänger & Fitness	Basis der Kick- und Boxtechniken 20:00 - 21:15 Anfänger & Fitness

Der Kinderkurs fällt während der Schulferien der Stadt Zürich aus. Während dieser Zeit können unsere Junioren an den Stunden der Jugendlichen und Erwachsenen teilnehmen.