



Tamado

FITNESS . FUN . FAMILY

# 2.17 Fitnesskurse

GÜLTIG AB 01.11.2021

Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag		
Großer	KR1	Großer	Großer	Großer	Dojo	Kleiner	Großer	Großer	Kleiner	Großer	Großer	Großer	Großer	Großer	
		KR2	KR1	KR2		KR	KR1	KR2	KR	KR1	KR2	KR1	KR1	KR2	
Rückenschule 9:30-10:30*								Pilates 10:30-11:30*		INDOOR CYCLING 9:15-10:15*		BBP 9:30-10:30*			
										TRX 10:30-11:30*		ZUMBA 10:00-11:00*		WORLD 11:15-12:15*	
														F.Z.T. 11:30-12:30*	



## SONDERKURSPLAN

(Basierend auf verordneten Maßnahmen bezgl. COVID-19)



"Oldschool" Yoga 18:00-19:00*		TRX 17:30-18:30*	WORLD 17:45-18:45*	SLASHPIPE 17:45-18:45*	Pilates 18:00-19:00*			ZUMBA 18:00-19:00*		Rückenschule 18:15-19:15*	Pilates 18:00-19:00*		BILLY BLANKS TAE BO 14:00-15:00*		<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b> Mo - Fr: 9:00-12:00 14:00-21:00 Sa: 10:00-15:30 So: 9:00-15:00  <b>KINDERBETREUUNG</b> DERZEIT NICHT MÖGLICH!  <b>SAUNA</b> DERZEIT NICHT MÖGLICH!
Bodystyling 19:15-20:15*	BILLY BLANKS TAE BO 19:00-20:00*	Vinyasa Yoga 19:00-20:00*		INDOOR CYCLING 19:00-20:00*			BILLY BLANKS TAE BO 19:15-20:15*	MAX 19:00-19:30*	WORLD 19:30-20:30*						
									TRX 19:45-20:45*						

**\*Teilnahme an allen Kursen nur mit vorheriger Anmeldung via e-Fit App!**





**tamado**  
FITNESS . FUN . FAMILY

# 2.17 Kampfsportkurse

GÜLTIG AB 01.11.2021

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sa.	Sonntag			
Fight-Raum	Dojo	Kleiner KR	Großer KR2	Fight-Raum	Dojo	Großer KR2	Fight-Raum	Dojo	Großer KR2	Fight-Raum	Dojo	Dojo	Großer KR2	Fight-Raum
											Open Mat* 10:00-11:30			
<b>SONDERKURSPLAN</b> (Basierend auf verordneten Maßnahmen bezgl. COVID-19)														
											<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b>  <b>Mo - Fr:</b> 9:00-12:00 14:00-21:00 <b>Sa:</b> 10:00-15:30 <b>So:</b> 9:00-15:00  <b>KINDERBETREUUNG</b> DERZEIT NICHT MÖGLICH!  <b>SAUNA</b> DERZEIT NICHT MÖGLICH!			
		<b>Jiu-Jitsu MINIS</b> ab 3 Jahren 15:30-16:30*												
		<b>Jiu-Jitsu KIDS</b> ab 6 Jahren 16:45-17:45*										<b>Jiu-Jitsu KIDS</b> ab 6 Jahren 16:30-17:30*		
<b>BJJ</b> Brazilianisches Jiu-Jitsu ab 14 Jahren 17:45-19:00*	<b>Krav Maga</b> ab 14 Jahren 18:00-19:00*			<b>Kickboxen</b> <b>KIDS</b> ab 7 Jahren 17:30-18:30*	<b>MMA</b> Mixed Martial Arts ab 16 Jahren 17:30-19:00*	<b>MBC</b> Martial Blade Concepts ab 18 Jahren 18:30-19:30*	<b>BJJ</b> Brazilianisches Jiu-Jitsu ab 14 Jahren 17:45-19:00*		<b>MMA</b> Mixed Martial Arts Ab 16 Jahren 17:30-19:00*	<b>Kickboxen</b> <b>KIDS</b> ab 7 Jahren 18:00-19:00*				
<b>Kung Fu</b> ab 14 Jahren 19:15-20:15*		<b>Kickboxen</b> Erwachsene ab 14 Jahren 19:00-20:30*		<b>YBR Kenjutsu</b> ab 14 Jahren 19:00-20:30*				<b>Jiu-Jitsu/ Krav Maga</b> Erwachsene ab 14 Jahren 19:15-20:15*		<b>Kickboxen Erwachsene</b> ab 14 Jahren 19:00-20:30*	<b>Kyujutsu</b> ab 14 Jahren 19:15-20:15*			

**\*Teilnahme an allen Kursen nur mit vorheriger Anmeldung via e-Fit App!**

TAMADO-FITNESS.FUN.FAMILY . BREMER STR. 70, 28832 ACHIM . TEL. 0 4202 - 91 07 40 . KONTAKT@TAMADO.DE

