

DEFENQ GYM

DEFENQ TRAININGSPLAN In der Vahr 55 | 28329 Bremen DEFENQ GYM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

YOGA 90'
10.00 - 11.00
Kombi-Studio

YOGA 90'
10.00 - 11.00
Kombi-Studio

**KINDERTRAINING
MMA'**
13.00 - 14.30

COMBAT WRESTLING
18.00 - 19.30

**KINDERTRAINING
BOXEN'**
11.00 - 11.30Uhr
16.00 - 16.30Uhr

MMA'
18.00 - 19.30

**KINDERTRAINING
Boxen / BJJ'**
10.00 - 10.30

GRUPLING / BJJ'
18.00 - 19.30

BOXEN'
19.30 - 21.00

BOXEN BASIC'
11.00 - 11.30

GRUPLING / BJJ'
19.30 - 21.00

BOXEN PRO'
19.30 - 21.00

MMA'
19.30 - 21.00

* Alle eine Mitgliedschaft voraussetzend
- 120 Tage nach dem Ende der Mitgliedschaft
- Gruppen 1 bis 4 120 Tage - Gruppen 5 bis 7 90 Tage (MMA und Boxen monatlich abzureufen)

Organisation: Christoph Otm 1188 8888
Mittwoch per Whatsapp o. info@defenq-gym.de