

KARATE-DO

BONZAI U8 AB 5-7 JAHRE / DÈS 5-7 ANS

Unterstufe / Niveau inférieur
Montag / Lundi 16:30-17:30

Oberstufe / Avancés
Montag + Freitag / Lundi + Vendredi 16:30-17:30

KIDS U14 AB 8-13 JAHRE / DÈS 8-13 ANS

Unterstufe / Niveau inférieur
Montag + Freitag / Lundi + Vendredi 17:30-18:30

Mittelstufe / Niveau moyen
Montag + Freitag / Lundi + Vendredi 17:30-18:30

Oberstufe / Avancés
Dienstag + Donnerstag / Mardi + Jeudi 17:30-19:00

ERWACHSENE / ADULTES AB 14 JAHRE / DÈS 14 ANS

Unterstufe / Niveau inférieur
Montag + Freitag / Lundi + Vendredi 18:30-19:30

Mittelstufe / Niveau moyen
Montag + Freitag / Lundi + Vendredi 18:30-19:30

Oberstufe / Avancés
Montag / Lundi 19:30-21:00
Mittwoch / Mercredi 18:30-20:00

MORGEN-TRAINING / ENTRAINEMENT DU MATIN

Alle Stufen / Tous niveaux
Dienstag + Donnerstag / Mardi + Jeudi 09:30-10:30

WETTKAMPFTRAINING / ENTRAINEMENT DE COMPETITION

KATA Dienstag / Mardi 10:30-12:00
Freitag / Vendredi 19:30-21:00

KUMITE KIDS
Mittwoch / Mercredi 17:30-18:30
Donnerstag / Jeudi 10:30-12:00

KUMITE ERWACHSENE / ADULTES
Dienstag + Donnerstag / Mardi + Jeudi 20:00-21:30
Donnerstag / Jeudi 10:30-12:00

TAIJI-QUAN & QI-GONG

YANG-STYLE - CHEN-STYLE - SCHWERT/EPÉ

Alle Stufen / Tous niveaux
Dienstag / Mardi 08:15-09:15
Dienstag + Donnerstag / Mardi + Jeudi 19:00-20:00

KRAV-MAGA SELF-DEFENSE

AB 18 JAHRE / DÈS 18 ANS

Unterstufe / Niveau inférieur
Dienstag / Mardi 19:00-20:00
Donnerstag / Jeudi 19:30-21:00

Oberstufe / Avancés
Dienstag / Mardi 20:00-21:00
Donnerstag / Jeudi 19:30-21:00

JUNIOR-DEFENSE

AB 13-17 JAHRE / DÈS 13-17 ANS

Alle Stufen / Tous niveaux
Dienstag / Mardi 19:00-20:00

WOMEN-DEFENSE

Alle Stufen / Tous niveaux (ab 8 Anmeldungen / dès 8 inscriptions)
Donnerstag / Jeudi 18:30-19:30

Neu ab Januar 2017 / Nouveau à partir de Janvier 2017

KARATE FÜR ALLE / POUR TOUS

Für Menschen mit einer Behinderung /
Pour les personnes handicapées

Alle Stufen / Tous niveaux
Mittwoch / Mercredi 17:00-18:00

KICK-BOXING

AB 15 JAHRE / DÈS 15 ANS

Alle Stufen / Tous niveaux
Montag / Lundi 19:30-21:00
Mittwoch / Mercredi 20:00-21:30
Freitag / Vendredi 19:30-21:30

Unterstufe / Niveau inférieur
Mittwoch / Mercredi 19:00-20:00
Freitag / Vendredi 19:30-20:30

JUNIOR-KICK-BOXING

AB 12-15 JAHRE / DÈS 12-15 ANS

Alle Stufen / Tous niveaux
Mittwoch / Mercredi 19:00-20:00
Freitag / Vendredi 19:30-20:30

KICK & BOX-AEROBICS

Alle Stufen / Tous niveaux
Freitag / Vendredi 09:15-10:15

FITNESS

Montag / Lundi 16:30-21:00
Dienstag / Mardi 08:15-12:00 17:30-21:30
Mittwoch / Mercredi 16:30-21:30
Donnerstag / Jeudi 10:30-12:00 17:30-20:30
Freitag / Vendredi 16:30-21:00

PERSONAL-TRAINING

Einzel- oder Kleingruppen-Unterricht, nach Absprache
Instruction individuelle ou en petit groupe, selon entente