

Trainingszeiten JANUAR 2022

ZEN SHIN

Horaïres d'entraînement JANVIER 2022

	Montag/Lundi		Dienstag/Mardi		Mittwoch/Mercredi		Donnerstag/Jeudi		Freitag/Vendredi		Samstag/Samedi	
Dojo	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
8:00												
8:15												
8:30												
9:00												
9:15												
9:30												
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:15												
12:30												
13:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												



Legende / Légendes: U8 / U14 / U16 = Kinder / Enfants US = Unterstufe / Niveau inférieur SKS = Schule/Sport/Kultur / Ecole/Sport/Culture
 Dojo 1 = Gross / Grande ERW = Erwachsene / Adultes MS = Mittelstufe / Niveau moyen RK = Regio Kader / Cadre regional
 Dojo 2 = Klein / Petite WK = Wettkampftraining / Entraînement de compétition OS = Oberstufe / Niveau avancé SP = Freiwilliger Schulsport / Sport d'école facultatif