



YOGAKA

Kriens

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

10.00 - 12.00

18.30 - 20.00

19.00 - 20.30

20.00 - 21.30

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
						Boxen Wettkampf- training
	Muay Thai	Grappling		Grappling	Muay Thai	
	Boxen: Sparring				Freies Sparring	
	X-fit		Muay Thai * + Boxen		Boxen	
	Boxen (frei)		Brazilian Jiu Jitsu – open mat		X-fit (frei)	
	Brazilian Jiu Jitsu	MMA (UFC)		MMA (UFC)		

*sehr anspruchsvolles Training