



KARATESCHULE KIAI-DO LANGENTHAL



Gaswerkstr.48 4900 Langenthal Tel. 062 / 923 17 87 gegr.1976

Trainingsplan 2022	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16.15 h	Bonsai Karate Anfänger Kurs ab 4 jh		KINDER Anfänger Kurs ab 8jh				KRAV MAGA 9.15-10.30 h
17.15 h	KINDER ORANGE / HalbGRÜN	KINDER ab Halb GELB bis Halb Orange	KINDER ORANGE / HalbGRÜN	KINDER ab Halb GELB bis Halb Orange			
18.15 h	KINDER GRÜN + HalbBLAU Ab jahrgang 2006 + Jünger	KINDER ab BLAU bis BRAUN Ab jahrgang 2006 + Jünger	KINDER GRÜN + HalbBLAU Ab jahrgang 2006 + Jünger	KINDER ab BLAU bis BRAUN Ab jahrgang 2006 + Jünger			
19.15 h		Erw. + Jun. ab BLAU	KRAV MAGA Stufe 1	Erwachsene Jugend Anfänger Unterstufe			
20.15 h bis 21.15 h	KRAV MAGA Sparring Nach Ansage	KRAV MAGA Stufe 2	Erw. + Jun. Unter- + Mittelstufe	Erw. + Jun. Blau - Schwarz	KRAV MAGA Frauen Nach Ansage		Alle iNFOS unter: www.kiaido-langenthal.ch