

# GORILLA GYM HAMBURG

NEUER KAMP 31 (RINDERMARKTHALLE)

20359 HAMBURG

WWW.GORILLAGYM.HAMBURG



## STUNDENPLAN

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00														
08:30														
09:00														
09:30														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30														
12:00	12:00-13:00 Thai-Boxen			12:00-13:00 AY10	12:00-13:00 Thai-Boxen				12:00-13:00 Thai-Boxen				11:30-13:00 AY10	
12:30														
13:00														
13:30												13:30-15:00 MMA		
14:00														
14:30														
15:00	15:15-16:00 KF Kinder 1				15:15-16:00 KF Kinder 1							15:00-16:00 Boxen		
15:30														
16:00	16:00-17:00 KF Kinder 2		16:00-17:00 KF Kinder 2+3		16:00-17:00 KF Kinder 2				16:00-17:00 KF Kinder 1+2				16:00-17:00 Thai Boxen	
16:30								16:30-17:30 KF Kinder 2+3						
17:00	17:00-18:00 Th.-Boxen K+J		17:00-18:00 KF Kinder 2+3		17:00-18:00 KF Kinder 2+3				17:00-18:00 KF Kinder 2+3					17:00-18:00 Grappling Basis
17:30								17:30-18:30 Grappl. K+J						
18:00	18:00-19:00 Thai-Boxen A	18:00-19:30 AY10	18:00-19:00 Th.-Boxen K+J		18:00-19:00 Boxen	18:00-19:00 Kung Fu			18:00-19:30 Grappling / MMA	18:00-19:00 Kung Fu				18:00-19:00 OPEN MAT
18:30								18:30-20:00 Grappling / MMA	18:30-20:00 AY10					
19:00	19:00-20:00 Thai-Boxen A	19:30-20:30 Kung Fu	19:00-20:00 Boxen		19:00-20:00 Thai Boxen A	19:00-20:00 Kung Fu				H-I-I-T				
19:30				19:30-21:00 AY10										
20:00	20:00-21:30 Thai-Boxen F		20:00-21:30 Grappling / MMA		20:00-21:30 Thai-Boxen F	20:00-21:30 Grappling Basis		20:00-21:00 Thai Boxen A	20:00-21:00 Thai Boxen F	19:30-20:30 Thai-Boxen				
20:30		H-I-I-T								TB Sparring F				
21:00								TB Sparring A	TB Sparring F					
21:30														

Kinder 1 = bis ca. 6 Jahre / Kinder 2 = ca. 6 bis 10 Jahre / Kinder 3 = ca. 10 bis 14 Jahre / K+J = Kinder und Jugendliche  
 A = Anfänger / F = Fortgeschrittene / KF = Kung Fu / TB = Thaiboxen / H-I-I-T = High Intensity Interval Training