

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
09:30														
10:00	10:00-11:30 MMA FIGHTERS ONLY		10:00-11:30 Combat Conditioning Fighter Fitness		10:00-11:30 MMA FIGHTERS ONLY		10:00-11:30 Combat Conditioning Fighter Fitness				10:00-11:00 Thaiboxen SPARRING - FIGHTERS ONLY			
10:30											11:00-12:00 Thai-Boxen			
11:00														
11:30														
12:00	12:00-13:00 Thai-Boxen			12:00-13:00 Yoga	12:00-13:00 Thai-Boxen			12:00-13:00 Yoga	12:00-13:00 Thai-Boxen		12:00-13:00 MMA		12:00-13:30 Thai-Boxen	
12:30											12:30-14:00 Yoga			
13:00														
13:30													13:30-15:00 Ringen für MMA	
14:00														
14:30														
15:00														
15:30													15:30-16:30 Grappling ADVANCED	
16:00	16:00-17:00 Kinder 1 + 2		16:00-17:00 Kinder 1 + 2		16:00-17:00 Kinder 1 + 2		16:00-17:00 Kinder 1 + 2		16:00-17:00 Kinder 1 + 2				16:30-18:00 Grappling	
16:30														
17:00	17:00-18:00 Kinder 3 + Jgdl.		17:00-18:00 Kinder 3 + Jgdl.		17:00-18:00 Kinder 3 + Jgdl.		17:00-18:00 Kinder 3 + Jgdl.		17:00-18:00 Kinder 3 + Jgdl.					
17:30														
18:00	18:00-19:00 Thai-Boxen BASICS		18:00-19:00 Boxen		18:00-19:00 MMA BASICS	18:00-19:00 Thai-Boxen	18:00-19:00 Boxen		18:00-19:00 Thai-Boxen					
18:30														
19:00	19:00-20:00 Thai-Boxen ADVANCED		19:00-20:00 Grappling		19:00-20:00 MMA	19:00-20:00 Thai-Boxen BASICS	19:00-20:00 Thai-Boxen SPARRING		19:00-20:00 MMA					
19:30														
20:00	20:00-21:30 MMA	20:00-21:30 Yoga	20:00-21:30 MMA	20:00-21:30 Thai-Boxen	20:00-21:30 Grappling		20:00-21:30 Ringen für MMA	20:00-21:30 Yoga						
20:30														
21:00														
21:30														

Kinder 1 (K1) = bis ca. 6 Jahre / Kinder 2 (K2) = ca. 6 bis 10 Jahre / Kinder 3 (K3) = ca. 10 bis 14 Jahre / K+J = Kinder und Jugendliche

Preise / Vertragsart - Laufzeit - Monatsbeiträge

Erwachsene, 6 Monate	€ 99,00	Jugendliche, 6 Monate	€ 66,00	Probetraining (zwei Termine)	€ 10,00
Erwachsene, 6 Monate, ermäßigt	€ 88,00	Kinder, 6 Monate	€ 55,00	Aufnahmegebühr (einmalig)	€ 30,00
				Tageskarte	€ 16,00