

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
09:00														
09:30														
10:00	10:00-11:30 Grappling for MMA		10:00-11:30 Combat Conditioning		10:00-11:30 MMA FIGHTERS ONLY !!!		10:00-11:30 Combat Conditioning		10:00-11:30 MMA FIGHTERS ONLY !!!		10:00-11:00 Thai-boxen SPARRING FIGHTERS ONLY !!!			
10:30														
11:00														
11:30														
12:00	12:00-13:00 Thai-Boxen				12:00-13:00 Thai-Boxen				12:00-13:00 Thai-Boxen		12:00-13:00 MMA			12:00-13:30 Thai-Boxen
12:30				12:00-13:00 Yoga				12:00-13:00 Yoga					12:30-14:00 Yoga	
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
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				15:30-16:30 Grappling ADVANCED	
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.				16:30-18:00 Grappling	
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 MMA / Cage Work		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 Grappling for MMA		20:00-21:30 Yoga		20:00-21:30 Grappling for MMA		20:00-21:30 Thai-Boxen		20:00-21:30 Grappling		20:00-21:30 Wrestling for MMA			
20:30														
21:00														
21:30														

Kinder 1 = bis ca. 6 Jahre / Kinder 2 = ca. 6 bis 10 Jahre / Kinder 3 = ca. 10 bis 14 Jahre / Jugendliche = 14 bis 17 Jahre