

**Ferien-Unterrichtsplan von 29.07. - 10.09.2017**

15.08.2017 → Feiertag! Geschlossen!



*Sportschule für effektive und moderne Selbstverteidigung*

www.musado-muenchen.de

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
	Donjang	Fightclub	Dojang	Fightclub	Dojang	Fightclub	Dojang	Fightclub	Dojang	Fightclub	Outdoor
15:00 – 15:45 Uhr											Trimm-Dich-Pfad Fürstenfeldbruck
16:00 – 16:45 Uhr									Lil´Dragon (Alle Gruppen)		2,5 – 5km Laufen + Crosstraining
17:00 – 17:45 Uhr											
18:00 – 18:45 Uhr			Martial Arts Cardio 4 Women						Defense Dragon	Kickin Dragon	
19:00 – 20:00 Uhr			Musado RSD	Kickboxen					Musado RSD	Kickboxen	
20:00 – 21:00 Uhr			Musado RSD	Kickboxen					Musado RSD	Kickboxen	

**Unterrichtsparten:**

- \* Lil´Dragon Unterricht für Kinder von 3 – 7 Jahre
- \* Defense Dragon Unterricht für Kinder von 8 - 12 Jahre
- \* Kickin Dragon Unterricht für Kinder von 8 - 12 Jahre
- \* Kickboxen für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre
- \* Musado Self Defense für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre
- \* Martial Arts Cardio 4 Women für Mädchen und Frauen ab 13 Jahre
- \* Private Sportphysio nach Vereinbarung! Sprechen Sie uns an!

**Unterrichtseinheit:**

- > 45 Minuten
- > 45 Minuten
- > 45 Minuten
- > 15 min. Warm Up + 45 Minuten
- > 15 min. Warm Up + 45 Minuten
- > 45 Minuten
- > 45 Minuten

**Private Sportschule Musado München**

**Schulleiter & Inhaber: Bernd Ulshöfer**  
 Bahnhofstraße 92  
 D-82166 Gräfelfing  
 Tel: 089 – 95 41 39 82  
 Mobil: 0179 – 74 20 30 6  
 Mail: schulleiter@musado-muenchen.de  
 Web: www.musado-muenchen.de