



DOJO 1 = WEIDSTRASSE 9, 9535 WILEN B. WIL

DOJO 2 = FIGHTSPORT WIL, BREITENSTRASSE 14, RICKENBAUCH B. WIL

MONTAG DOJO 1	MONTAG DOJO 2	Dienstag DOJO 1	Dienstag DOJO 2	MITTWOCH DOJO 1	MITTWOCH DOJO 2	donnerstag DOJO 1	donnerstag DOJO 2	Freitag DOJO 1	Freitag DOJO 2	samstag DOJO 1	samstag DOJO 2
09.00 - 10.00 Yoga				09.00 - 10.00 Yoga						9.30 - 11.00 Wettkampf Karate	9.30 - 11.30 Boxen/Kickboxen Sparringtreff (Open) Open Matt Sparring Wettkampf Training
				17.00 - 18.00 Bonsai (5-6 Jahre)					10.00 - 11.00 U35 Karate		
18.00 - 19.00 Wettkampf Karate	18.00 - 19.00 Kinder Kickboxen			18.00 - 19.00 Kinder Karate (ab 7 Jahre) Alle Gurte	18.00 - 19.00 Kinder Kickboxen	18.00 - 19.00 Wettkampf Karate		17.00 - 18.00 Bonsai (5-6 Jahre)	18.00 - 19.00 Kinder Karate (ab 7 Jahre) Alle Gurte	18.00 - 19.00 Kinder Kickboxen	
	19.00 - 21.00 Kick/Thalboxen	19.00 - 20.15 Karate (Jugendliche/ Erwachsene) Alle Gurte	19.00 - 20.00 Boxen - Kickboxen Frauen				19.00 - 20.00 Boxen - Kickboxen Frauen	19.00 - 20.15 Karate (Jugendliche/ Erwachsene) Alle Gurte			
19.30 - 20.30 Body Combat™ LesMills		19.30 - 21.00 MMA	19.30 - 21.00 MMA	19.30 - 20.00 Cross Workout- Circuit Functional	19.30 - 21.15 Boxen Kickboxen MMA	19.15 - 20.15 Body Combat™ LesMills	19.30 - 21.00 MMA	19.30 - 21.15 Boxen Kickboxen MMA	19.30 - 21.15 Boxen Kickboxen MMA		

LES MILLS BODY COMBAT UND KURSE (JEDERMANN/-FRAU)  
KURSPLAN MMA AUF FIGHTSPORTWIL.CH

FITNESS ÖFFNUNGSZEITEN  
MO - FR. 08.30 - 21.30 UHR  
SA - SO 09.00 - 14.00 UHR

MY GYM - THE FITNESS FAMILY | WEIDSTRASSE 9 | 9535 WILEN B. WIL  
TEL 071 923 94 44 | INFO@MY-GYM-FITNESS.CH | WWW.MY-GYM-FITNESS.CH