



tamado
FITNESS . FUN . FAMILY

Fitnesskurse

gültig ab 01.07.23

Eine rechtzeitige Anmeldung per e-Fit App bis 6 Stunden vor Beginn ist notwendig!

Bei weniger als 5 Teilnehmern fällt der Kurs aus

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
großer KR 1	großer KR 2	Kleiner KR	großer KR 1	großer KR 2	Kleiner KR	großer KR 1	großer KR 2	Kleiner KR	großer KR 1	großer KR 2	Kleiner KR	großer KR 1	großer KR 2	Kleiner KR	großer KR 1	großer KR 2	Kleiner KR	großer KR 1	großer KR 2	Kleiner KR
								Indoor Cycling 09:15-10:15												
Rücken schule 9:30-10:30																		Zumba 10:00-11:00		
FaszienTrain 10:30-11:00						Pilates 10:30-11:30							TRX 10:30-11:30						World Jumping 11:15-12:15	
	TRX 17:30-18:30		World Jumping 17:45-18:45	Slashpipe 18:00-19:00		Pilates 18:00-19:00			Rücken schule 18:00-19:00	Kettlebell <i>jede gerade Woche</i> F.Z.T Zirkel <i>jede ung. Woche</i> 18:00-19:00	Indoor Cycling 18:00-19:00		Let's Bands 18:00-19:00				TAE-BO 14:00-15:30			
Oldschool Yoga 18:15-19:15			Zumba 19:00-20:00		Indoor Cycling 19:00-20:00	TAE-BO 19:15-20:15	MAX 19:00-19:30													
Bodystyling 19:15-20:15									World Jumping 19:15-20:15											
TAE-BO 20:15-21:15			Vinyasa Yoga 20:15-21:15 <i>jede gerade Woche!</i>																	

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo: 09:00-22:00
**Di: 09:00-12:00
14:00-21:30**
Mi: 09:00-21:30
**Do: 09:00-12:00
14:00-22:00**
Fr: 09:00-21:30
Sa: 10:00-16:00
So: 09:00-15:00

SAUNA: Di., Mi. & Do.
Ab 3 Personen machen wir für Euch die Sauna an!
Mittwochs: Frauensauna

TAMADO.FITNESS.FUN.FAMILY BREMER STR. 70 28832 ACHIM TEL.04202 - 91 07 40 kontakt@tamado.de



Kampfsportkurse

Eine rechtzeitige Anmeldung per e-Fit App bis 6 Stunden vor Beginn ist notwendig!
Bei weniger als 5 Teilnehmern fällt der Kurs aus

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag						
großer KR 2	Fight Raum	Dojo	großer KR 2	Fight Raum	Dojo	großer KR 2	Fight Raum	Dojo	großer KR 2	Fight Raum	Dojo	großer KR 2	Fight Raum	Dojo	großer KR 2	Fight Raum	Dojo	großer KR 2	Fight Raum	Dojo				
																		Open Mat 10:00-12:00						
																		ÖFFNUNGSZEITEN Mo: 09:00-22:00 Di: 09:00-12:00 14:00-21:30 Mi: 09:00-21:30 Do: 09:00-12:00 14:00-22:00 Fr: 09:00-21:30 Sa: 10:00-16:00 So: 09:00-15:00 SAUNA: Di., Mi. & Do. Ab 3 Personen machen wir für Euch die Sauna an! Mittwochs: Frauensauna						
		Jiu-Jitsu Kids ab 6 J. 16:30-17:30			Jiu-Jitsu Kids ab 6 J. 16:45-17:45			Saber Light Kids 16:30-17:30			Jiu-Jitsu Minis ab 3 J. 16:30-17:30			Jiu-Jitsu Kids ab 6 J. 16:30-17:30										
	BJJ (Gi/noGi) ab 14 J. 17:45-18:45				Kickboxen Kids 18:00-19:00			Saber Light Erw. 17:30-18:30						Kickboxen Kids 17:30-19:00										
		Krav Maga ab 14 J. 18:30-20:00					MMA 17:30-19:00				BJJ 17:45-19:00			MMA 17:30-19:00										
				Kickboxen Erw. 19:00-20:30	YBR Kenjutsu 19:00-20:30																			
MBC ab 18 J. 20:00-21:15								MBC ab 18 J. 18:30-19:45																
		Kung Fu ab 14 J. 20:00-21:15						Kung Fu ab 14 J. 19:45-21:15																