



Tamado 2.17 Fitnesskurse

FITNESS . FUN . FAMILY

Gültig ab 1. Dez. 2019

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag			
Großer KR1	Großer	KR2	Großer KR1	Großer KR2	Kleiner KR	Großer KR1	Großer KR2	Kleiner KR	Großer KR1	KR1	Kleiner KR	Großer KR1	Großer KR2	Großer KR1	Großer KR1	Großer KR2	Kleiner KR	
Rückenschule 9:30-10:30*								INDOOR CYCLING 9:15-10:15*		BBP 9:30-10:30*		WORLD JUMP UP YOUR LIFE! 9:30-10:30*					INDOOR CYCLING 10:30-11:30*	
Faszien Training 10:30-11:00*			AOK Prävention (Kundgabe der Einheiten nach interner Ausschreibung)			Pilates 10:30-11:30*						TRX Suspension Training® 10:30-11:30*				ZUMBA 10:30-11:30		
																	WORLD JUMP UP YOUR LIFE! 11:30-12:30*	F.Z.T. Fitness-zirkeltraining 11:30-12:30*
Street Dance KIDS ab 5 Jahren 16:00-17:00*			NEU! Mama WORKOUT Für Kinder bis 3 Jahre! 16:00-17:00*			Fitness KIDS ab 5 Jahren 16:30-17:30*			ZUMBA 18:00-19:00			WORLD JUMP UP YOUR LIFE! KIDS ab 5 Jahren 16:30-17:30*			BILLY BLANKS TAE BO 14:00-15:30*			
Power Yoga 18:00-19:00*	TRX Suspension Training® 17:30-18:30*		WORLD JUMP UP YOUR LIFE! 18:00-19:00*	Pump Power 18:00-19:00*		Pilates 18:00-19:00			Rückenschule 19:00-20:00	INDOOR CYCLING 19:00-20:00*		NEU! Pilates Flow 18:00-19:30*						
Bodystyling 19:00-20:00			Hier entsteht etwas Neues :)		INDOOR CYCLING 19:15-20:15*	BILLY BLANKS TAE BO 19:00-20:00	M.A.X. Martial Arts Academy 19:00-19:30*		WORLD JUMP UP YOUR LIFE! 20:00-21:00*									
BILLY BLANKS TAE BO 20:15-21:15			Power Yoga 20:30-21:30*			DIO DANCE IT OUT 20:00-21:00	TRX Suspension Training® 19:30-20:30*											

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Mi, Fr: 9:00-22:00
 Di, Do: 8:00-12:00
 14:00-22:00
 Sa: 10:00-17:00
 So: 9:00-16:00

KINDERBETREUUNG
 Auf Anfrage sind wir gerne für Euch da!

SAUNA
 Ab 3 Personen machen wir für Euch die Sauna an!
 Mittwochs: Frauensauna

* mit Anmeldung (für Vormittagskurse bis 20:00 des Vortages; für Nachmittags-/Abendkurse bis 16:00 des Kurstages möglich)





Tamado 2.17 Kampfsportkurse

FITNESS . FUN . FAMILY

Gültig ab 1. Dez. 2019

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Sa.	Sonntag													
Fight- Raum	Dojo	Großer KR2	Großer KR2	Fight-Raum	Dojo	Dojo	Fight-Raum	Großer KR2	Fight-Raum	Dojo	Großer KR2	Fight-Raum	Dojo	Dojo	Großer KR2	Fight-Raum	Dojo												
			Open Mat* 9:30-11:30													Open Mat* 10:00-12:00													
Jiu-Jitsu MINIS ab 3 Jahren 15:30-16:30*															ÖFFNUNGSZEITEN Mo, Mi, Fr: 9:00-22:00 Di, Do: 8:00-12:00 14:00-22:00 Sa: 10:00-17:00 So: 9:00-16:00 KINDERBETREUUNG Auf Anfrage sind wir gerne für Euch da! SAUNA Ab 3 Personen machen wir für Euch die Sauna an! <i>Mittwochs: Frauensauna</i>														
Jiu-Jitsu KIDS ab 6 Jahren 16:30-17:30						Jiu-Jitsu KIDS ab 6 Jahren 16:30-17:30						BJJ Brazilian Jiu Jitsu KIDS ab 6 Jahren 16:30-17:30						Jiu-Jitsu KIDS ab 6 Jahren 16:30-17:30											
Frauen SV ab 14 Jahren 17:30-18:30						Kickboxen KIDS ab 7 Jahren 17:30-19:00			NEU! Jiu-Jitsu Erwachsene ab 14 Jahren 18:15-19:45			MMA ab 16 Jahren 18:30-20:00						BJJ (Gi/no Gi) ab 14 Jahren 17:30-19:00			MMA ab 16 Jahren 17:30-19:00			Kickboxen KIDS ab 7 Jahren 17:30-19:00					
BJJ (Gi/no Gi) ab 14 Jahre 18:30-20:00			Krav Maga ab 14 Jahren 18:30-20:00			Kickboxen Erwachsene ab 14 Jahren 19:00-20:30			Kyujutsu ab 14 Jahren 19:00-20:30			Kung Fu ab 14 Jahren 19:45-21:15						Kickboxen Erwachsene ab 14 Jahren 19:00-20:30			MBC Martial Blade Concepts ab 18 Jahren 19:00-20:30			Kickboxen Erwachsene ab 14 Jahren 19:00-20:30			Kyujutsu ab 14 Jahren 19:00-20:30		
Kung Fu ab 14 Jahren 20:00-21:15			MBC Martial Blade Concepts ab 18 Jahren 20:00-21:15						YBR Kenjutsu ab 14 Jahren 20:30-21:45									Krav Maga ab 14 Jahren 20:30-21:45											
* freies Training für alle Kampfsportler																													
TAMADO-FITNESS.FUN.FAMILY . BREMER STR. 70, 28832 ACHIM . TEL. 0 4202 - 91 07 40 . KONTAKT@TAMADO.DE JETZT ANRUFEN UND EINEN TERMIN FÜR EIN KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN!																													

