



Trainingszeiten während der Sommerferien



Das letzte reguläre Training vor den Ferien ist am **Mittwoch, den 23. Juni 2010.**

Bitte informiert Euch am Trainingsplan, welcher Gruppe Ihr zugehört.

Freitag, den 25.06.	19.00 – 20.30 Uhr MMA - Pancrase
Montag, den 28.06.	16.00 – 17.15 Uhr Karate Shisa und Bonsai Gruppe 17.15 – 18.45 Uhr Karate Jugendliche alle Gruppen + Kranich Gruppe
Dienstag, den 29.06.	16.15 – 17.15 Uhr Karate Minis Tiger und MMA Kids 19.30 – 21.00 Uhr Erwachsene und Oberstufe
Mittwoch, den 30.06.	15.45 – 17.00 Uhr Karate Drachen, Adler + Kirschblüten Gruppe 18.30 – 19.30 Uhr Taiji Qigong
Freitag, den 02.07.	19.00 – 20.30 Uhr MMA - Pancrase
Montag, den 05.07.	16.00 – 17.15 Uhr Karate Shisa und Bonsai Gruppe 17.15 – 18.45 Uhr Karate Jugendliche alle Gruppen + Kranich Gruppe
Dienstag, den 06.07.	16.15 – 17.15 Uhr Karate Minis Tiger und MMA Kids 19.30 – 21.00 Uhr Erwachsene und Oberstufe
Mittwoch, den 07.07.	15.45 – 17.00 Uhr Karate Drachen, Adler + Kirschblüten Gruppe 18.30 – 19.30 Uhr Taiji Qigong
Do. 08. bis So. 11.07.	MMA / Pancrase Trainings und Paddelwochenende in Klöden
Montag, den 12.07.	16.00 – 17.15 Uhr Karate Shisa und Bonsai Gruppe 17.15 – 18.45 Uhr Karate Jugendliche alle Gruppen + Kranich Gruppe
Dienstag, den 13.07.	16.15 – 17.15 Uhr Karate Minis Tiger und MMA Kids 19.30 – 21.00 Uhr Erwachsene und Oberstufe
Mittwoch, den 14.07.	15.45 – 17.00 Uhr Karate Drachen, Adler + Kirschblüten Gruppe 18.30 – 19.30 Uhr Taiji Qigong
Freitag, den 16.07.	19.00 – 20.30 Uhr MMA – Pancrase
Montag, den 19.07.	16.00 – 17.15 Uhr Karate Shisa und Bonsai Gruppe 17.15 – 18.45 Uhr Karate Jugendliche alle Gruppen + Kranich Gruppe
Dienstag, den 20.07.	16.15 – 17.15 Uhr Karate Minis Tiger und MMA Kids 19.30 – 21.00 Uhr Erwachsene und Oberstufe
Mittwoch, den 21.07.	15.45 – 17.00 Uhr Karate Drachen, Adler + Kirschblüten Gruppe 18.30 – 19.30 Uhr Taiji Qigong
Freitag, den 23.07.	19.00 – 20.30 Uhr MMA – Pancrase

ACHTUNG – BITTE WENDEN !!!

In der Woche vom 24.07 bis 30.07. ist kein Training, da wir uns im Trainingslager in Ahlbeck befinden.

Montag, den 02.08.	16.00 – 17.15 Uhr Karate Shisa und Bonsai Gruppe 17.15 – 18.45 Uhr Karate Jugendliche alle Gruppen + Kranich Gruppe
Dienstag, den 03.08.	16.15 – 17.15 Uhr Karate Minis Tiger und MMA Kids 19.30 – 21.00 Uhr Erwachsene und Oberstufe
Mittwoch, den 04.08.	15.45 – 17.00 Uhr Karate Drachen, Adler + Kirschblüten Gruppe 18.30 – 19.30 Uhr Taiji Qigong

Ab Donnerstag, den 05.08.10 findet das Training für alle Gruppen wieder zu den gewohnten Zeiten statt.

Wir wünschen allen Schülern und deren Eltern eine erholsame und sonnige Urlaubszeit !

Täglich aktuelle Infos mit vielen Fotos über Euer Trainingszentrum findet Ihr unter:

www.shu-ha-ri.de

Bitte verbummelt diesen Zettel nicht! Sonst ...

