



Kursplan **BJJ** ACADEMY BRAUNAU 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
LL :: No GI CAP-Programm 10:00 – 11:00		BJJ CAP-Programm 10:00 – 11:00		BJJ CAP-Programm 10:00 – 11:00	YOGA 09:00 – 10:15	OPEN MAT CAP Gold 10:00 – 18:00
				LL :: No GI CAP-Programm 14:00 – 15:00	OPEN MAT CAP Gold 10:00 – 18:00	
				Bambi-BJJ Kids 16:30 – 17:30		
Bambi-BJJ Kids 17:30 – 18:30	Muay Thai Beginner Programm 17:30-19:00	BJJ Teenager 17:30 – 18:30	Muay Thai Beginner Programm 17:30-19:00	BJJ Teenager 17:30 – 18:30		
BJJ CAP-Programm 18:45 – 19:45	LL :: No GI CAP-Programm 19:15 – 20:15	BJJ CAP-Programm 18:45 – 19:45	LL :: No GI CAP-Programm 19:15 – 20:15	BJJ Drill Session 18:45 – 19:45		BJJ Grundkurs 16:30 – 17:30
Krav Maga Selbstverteidigung 20:00 – 21:00		BJJ Grundkurs 20:00 – 21:00		BJJ Deersquad Sparring 20:00 – 21:00	Krav Maga Selbstverteidigung 18:30 – 19:30	YOGA 18:30 – 19:45
CAP Programm : BJJ	CAP Programm : No GI	OPEN MAT CAP Programm Gold	Muay Thai mit Kürsad Gültekin	YOGA mit Julian Sagberger	Der Fitnessbereich ist auch außerhalb der Trainingszeiten geöffnet.	
Privatstunden nach Terminvereinbarung	*Yoga wird von externen Trainern angeboten und ist nicht im Preisangebot inbegriffen*					