



BUDO CLUB MARCH

Postfach 7762

8854 Galgenen

Trainingsräumlichkeiten: Äussere Bahnhofstr.45, 8854 Siebnen

mit Sicherheit Lebens- und Tanzgefühl

E-Mail:

info@bcmarch.ch

Internet Budo:

www.bcmarch.ch

Internet Tanzabteilung:

www.grooviedancer.ch

Trainingsangebot Kampfsport/-kunst ab 1. Januar 2014

Judo

Montag	18.15 -19.15 Uhr	J+S Kids mit Hauptfach Judo ab 5 Jahren
Donnerstag	19.00 – 20.15 Uhr	Fortgeschrittene Kinder
Donnerstag	20.15 - 21.30 Uhr	Jugend ab 13 Jahren
Samstag	09.00 – 10.15 Uhr	Anfänger ab 7 Jahren

Ju-Jitsu

Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Erwachsene
Freitag	18.45 - 20.00 Uhr	Jugendliche, Erwachsene

Judo und Ju-Jitsu

Donnerstag	21.15 -22.15 Uhr	Offenes gemeinsames Techniktraining ab 3. Kyu.
------------	------------------	--

Kali, philippin. Boxen, Free Fight

Mittwoch (Kali, philipin. Boxen, free Fight)	19.30-21.30Uhr	Erwachsene, Jugendliche ab 16 Jahren
--	----------------	--------------------------------------

Fitness, Kraft, Ausdauer

Freitag	20.15-21.15 Uhr	Erwachsene, Jugendliche ab 16 Jahren (Fabienne Hüppin)
---------	-----------------	--

2 Lektionen Gratis Probetraining