



Stundenplan 2009

Trainingsort Rüti

Montag		
17.15-18.15	Kindertraining	Bis orange
19.30-20.45	Erwachsenentraining	Alle Grade

Mittwoch		
17.15-18.15	Kindertraining	Alle Grade
18.30-19.30	Elite-Wettkampftraining	Elite-Wettkämpfer
19.30-20.45	Erwachsenentraining	Alle Grade

Donnerstag		
17.15-18.15	Kindertraining	Alle Grade

Freitag		
17.00-18.00	Junioren- Wettkampftraining	Nach Absprache mit Roger
18.00-19.30	Elite-Wettkampftraining	Elite-Wettkämpfer

Trainingsort Bernstrasse

Dienstag		
18.00-19.00	Kindertraining	
19.00-20.30	Erwachsenentraining	Alle Grade

Donnerstag		
19.00-20.30	Erwachsenentraining	Alle Grade

Trainingsort Danceorama

Montag		
10.00-11.00	Frauentraining	Alle Grade

Goju Ryu
Oster
mundigen