

# Stundenplan

Anmeldungen bitte per E-Mail



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag			Freitag	Samstag
07:15 - 08:15								
09:45 - 10:45								Fitness for Fighters
11:00 - 12:00								
12:15 - 13:15	SAMI-X Defense						SAMI-X Defense	SAMI-X Defense Women Only 1X/M
13:15 - 17:15								
17:15 - 18:15		SAMI-X Defense Kids		SAMI-X Defense Kids				
18:30 - 19:45	SAMI-X Pro	SAMI-X Defense		Geführte Sparring Lektion	SAMI-X Defense	SAMI-X Instruktoren-Training		
20:00 - 21:15				SAMI-X Weapons	SAMI-X Defense Women Only		SAMI-X Core	

Probetraining bitte vorgängig per E-Mail vereinbaren | [www.sami-switzerland.ch](http://www.sami-switzerland.ch) | [info@sami-switzerland.ch](mailto:info@sami-switzerland.ch)