

Trainingsplan shin do kan - Luzern
 Filiale Dojo Emmenbrücke



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		16.45-17.45 Judo Kinder (4-6 Jahre) Marco Limacher		16.30-17.30 Judo Kinder (4-6 Jahre) Marco Limacher		
		17.50-18.50 Judo Schüler (7-10 Jahre) Marco Limacher		17.35-18.35 Judo Schüler (7-10 Jahre) Marco Limacher		
		19.00-20.00 Judo Jugend (11-15 Jahre) Marco Limacher		18.40-19.40 Judo Jugend (11-15 Jahre) Marco Limacher		