

MONTAG

DIENSTAG





MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

		08:00—09:00 OPEN AIR CHIMOSA HIIT*  Fitness	09:00—10:00 MORNING YOGA  Vinyasa	09:00—10:00 MORNING YOGA  Ashtanga E	09:00—10:00 OPEN AIR CHIMOSA HIIT*  Fitness			08:00—09:00 OPEN AIR CHIMOSA HIIT*  Fitness	09:00—10:00 MORNING YOGA  Vinyasa E				
						10:00—12:30 MOVIE FIGHT CLUB  Geschlossene Gruppe				10:00—11:00 CHIMOSA HIIT  Fitness	10:15—11:45 POWER FLOW YOGA  Vinyasa		
	12:00—15:00 MOVIE FIGHT CLUB  Geschlossene Gruppe	12:30—13:30 POWER YOGA  Ashtanga E	12:30—13:30 FIT KICK-BOXEN  Fitness	12:30—13:30 POWER FLOW YOGA  Vinyasa	12:30—13:30 MUAY THAI  Kampfkunst NEU	12:30—13:30 GENTLE YOGA  Anusara	12:30—13:30 KICKFIT  Fitness	12:30—13:30 POWER FLOW YOGA  Jivamukti	12:30—13:30 FIT KICK-BOXEN  Fitness	11:00—12:00 FIT BOXEN  Fitness			
	17:00—18:30 KUNG FU BEGINNER  Kampfkunst	17:30—18:30 CHIMOSA BACK RELEASE  Fitness NEU	17:30—18:30 KICKFIT  Fitness	17:30—18:30 FIT KICK-BOXEN  Fitness				17:30—18:30 FIT KICK-BOXEN ADVANCED  Fitness	18:00—19:30 MASTER-CLASS YOGA  Ousia Art	12:00—13:30 GENTLE YOGA  Vinyasa /Restorative	12:00—13:30 MUAY THAI BEGINNER  Kampfkunst	12:15—13:15 CHIMOSA HIIT  Fitness	12:30—14:00 YOGA BEGINNER  Vinyasa
	18:00—19:00 POWER FLOW YOGA  Vinyasa E	18:30—19:30 FIT KICK-BOXEN  Fitness	18:30—20:00 MUAY THAI Advanced /Fighter  Kampfkunst	18:45—20:15 POWER FLOW YOGA  Vinyasa E	18:45—20:15 POWER FLOW YOGA  Vinyasa	18:45—20:15 KUNG FU  Kampfkunst	18:00—19:00 FIT BOXEN ADVANCED  Fitness	18:00—19:30 POWER YOGA  Ashtanga E		13:45—14:45 PILATES  Fitness	13:45—15:15 KICK BOXEN FÜR FRAUEN  Kampfsport	13:30—14:30 KICKFIT  Fitness	13:15—14:45 GRAPPLING  Kampfsport
	19:00—20:00 BOXEN KLEINGRUPPEN TRAINING*  Kampfkunst	19:15—20:15 PILATES  Fitness					19:15—20:30 MUAY THAI BEGINNER  Kampfkunst		18:45—19:45 BLACK-ROLL  Fitness	18:45—19:45 BOXEN  Kampfsport	15:15—17:15 CHIMOSA SHOWTEAM  Geschlossene Gruppe	14:30—16:00 POWER FLOW YOGA  Vinyasa E	14:45—15:45 BOXEN BEGINNER  Kampfsport
	19:45—20:45 FIT KICK-BOXEN ADVANCED  Fitness	20:30—21:30 GENTLE YOGA  Vinyasa	20:00—21:00 MUAY THAI SPARRING  Kampfkunst	20:15—21:15 FIT BOXEN  Fitness	20:15—21:45 BOXEN  Kampfkunst		19:45—20:45 RÜCKEN YOGA  Vinyasa E		19:45—21:15 KUNG FU  Kampfkunst	19:45—20:45 MUAY THAI KLEINGRUPPEN TRAINING*  Kampfkunst			
	20:30—21:30 CHIMOSA MOVEMENT  Fitness NEU	20:45—22:00 MARTIAL ARTS BASICS  Kampfkunst			20:30—21:30 YOGA BEGINNER  Vinyasa E		20:30—22:00 MUAY THAI Intermediate /Advanced  Kampfkunst						

ÄNDERUNGEN

Wir empfehlen, vor dem Kursbesuch in unseren Online-Kursplan zu schauen, da kurzfristige Änderungen möglich sind.

Yoga classes marked with an **E** are in English. All English speaking attendees are welcome to join the fitness and martial arts classes.

*Kleingruppentraining: Teilnahme nur per Anmeldung, Vorkenntnisse nötig




*Open air CHIMOSA HIIT: Laufschuhe mitbringen

KURSE FÜR KINDER!

Wir haben einen separaten Kursplan rund um CHIMOSAs Kursangebot für Kinder.



LEGENDE

 Kampfkunst/ Kampfsport	 Yoga	 Fitness
--	---	--

CHIMOSA
 LINIENSTRASSE 127, 10115 BERLIN
 TEL 030 338 555 88
 MAIL INFO@CHIMOSA.DE
 WWW.CHIMOSA.DE

