

TRAININGSPLAN

	MO	DI	MI	DO	FR
ACDS Kinder	17.00 - 17.45		17.00 - 17.45		17.00 - 17.45
AMBO FIT Women		18.00 - 18.45		18.00 - 18.45	
ACDS Martial Arts, Urban & Law Enforcement	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30 (Urban)		18.00 - 19.30	18.00 - 19.30 (Law E.)
ANDYCONDA Luta Livre	18.00 - 19.30		18.00 - 19.30		18.00 - 19.30
AMBO FIT Extreme	19.30 - 21.00		19.30 - 21.00		18.00 - 19.30
POWER YOGA mit Anja		19.00 - 20.00		19.00 - 20.00	

ABO-PREISE

ACDS Kinder	CHF 75.-
ACDS Erwachsene	CHF 90.-
ACDS Urban	CHF 60.-
ACDS Law Enforcement	CHF 60.-
AmBo Fit Extreme	CHF 90.-
AmBo Fit Women	CHF 60.-
Andyconda Luta Livre	CHF 90.-
Power Yoga	CHF 60.-

Die angegebenen Preise sind monatlich zu bezahlen.
Alle Abos werden für 12 Monate gelöst.
Preisänderungen vorbehalten.

KURSE

Neben den regelmässigen Trainings bieten wir auch Kurse am Wochenende an. Dabei geht es um die Themen

- **PROTECTION**
Self Defense, Defense for Women, Equipment, Survival...

- **TACTICAL SHOOTING**
Ausbildung an Pistole und Langwaffe, FX, Szenariotrainings...



AMBO TRAINING MARTIAL ARTS, RÜTIWEG 89, 3072 OSTERMUNDIGEN
076 535 92 44 INFO@THE-BEAR.CH
AUF YOUTUBE UND TWITCH: SW CONTENT
THE-BEAR.CH

