

MASAO GRAPPLING LINGEN (EMS) E.V.

KURSPLAN

MONTAGS	DIENSTAGS	MITTWOCHS	DONNERSTAGS	FREITAGS	SAMSTAGS	SONNTAGS
				Ringen 15:30 - 17:00		K1 Kickboxen 14:30 - 16:00 (nur nach Absprache)
Grappling Youth + Kids Advanced 16:30 - 18:00	Ringen Kids 17:00 - 18:00	Grappling Kids (all) + Grappling Youth 17:00 - 18:30	Ringen Kids 17:00 - 18:00	Grappling Kids 17:00 - 18:00		
						
Grappling 18:00 - 20:00	Ringen 18:00 - 20:00	Grappling 18:30 - 20:30	Ringen 18:00 - 19:30	Grappling 18:00 - 20:00		
K1 Kickboxen 20:00 - 21:30			K1 Kickboxen 19:30 - 21:00			

Grappling Kids: 6-11 Jahre - Grappling Youth: 12-14 Jahre
 Ringen Kids: 6-12 Jahre
 K1 Kickboxen: ab 14 Jahre