




MASAO GRAPPLING LINGEN (EMS) E.V.

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
K1 Kickboxen 18:00 - 19:30	Ringen Kids 17:00 - 18:00	Grappling Kids 17:00 - 18:00	Ringen Kids 17:00 - 18:00	Ringen 14:30 - 16:00	K1 Kickboxen 11:00 - 13:00	Open Mat nach Absprache
	Ringen 18:00 - 19:30	Grappling 19:00 - 21:00				
Grappling 19:30 - 21:30			Ringen 18:00 - 19:30	Grappling Kids 17:00 - 18:00		
			K1 Kickboxen 19:30 - 21:00	Grappling 18:00 - 20:00		