

5 ROUNDS MANNHEIM

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

BOXEN/K1
BASICS

11:30-12:30

SPARRING

13:00-15:00

MMA TURTLES
(ab 3 Jahren)
16:15-17:00

MMA YOUNGS
(ab 7 Jahren)
17:00-18:00

STRENGTH &
CONDITION

MMA
RINGEN

17:00-18:00

GRAPPLING

18:00-19:30

MMA
CAGEWORK/STANDUP

18:00-19:00

GRAPPLING

18:00-19:30

17:00-18:30

K1

18:00-19:30

BOXEN

19:00-20:00

BOXEN

18:30-20:00

MMA

19:30-20:30

MMA

19:30-20:30

MUAY-THAI

20:00-21:30

MUAY-THAI

20:00-21:30

BOXEN

19:30-21:00