

Stundenplan 1030 ab Mo, 10.1.2022

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	So / Fei
10.00-12.00						Alle (Kicks/Freikampf/ Sparring) MISHA	Unterricht in 1220
16.15-17.15	Anfänger MISHA + Kleinkinder 16.15-17.00 HAMID	Anfänger MISHA + Kleinkinder 16.15-17.00 ALI	Anfänger MISHA + Kleinkinder 16.15-17.00 HAMID	Alle (Workout mit Pratzen) MISHA	Alle (Workout mit Pratzen) MISHA		
17.30-18.30	Anfänger MISHA	Anfänger MISHA	Anfänger MISHA	Anfänger MISHA	Anfänger MISHA		
18.45-19.45	ab Grüngurt MISHA	ab Blaugurt MISHA	ab Grüngurt MISHA	ab Blaugurt MISHA	ab Grüngurt MISHA		