

COLPO BASSO COMBAT SYSTEMA SCHULE

März 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa	So
9	26	27	28	29	1	2	3
					17:00-18:30 Anfänger*innen Training Schläge und Kicks		
10	4	5	6	7	8	9	10
	15:30-17:00 All Levels Breathing (Vorkenntnisse Notwendig) 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Schläge am Boden	14:30-16:00 All Levels Grappling: Crucifix 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels Stöcke	kein Training !! Happy Feministischer Streik !!		
11	11	12	13	14	15	16	17
	15:30-17:00 All Levels Grappling: Chokes 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Ellbogen und Knie im Clinch	14:30-16:00 All Levels Stöcke 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels Kicks	17:00-18:30 Anfänger*innen Training Grappling		
12	18	19	20	21	22	23	24
	15:30-17:00 All Levels Stöcke 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Schläge am Boden	14:30-16:00 All Levels Teamwork 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels Grappling: Guillotine	17:00-18:30 Anfänger*innen Training Schläge und Kicks		
13	25	26	27	28	29	30	31
	15:30-17:00 All Levels Grappling 17:00-18:30 FLINTA*Grappling	17:00-18:30 Fortgeschrittenen Training Schläge und Kicks	14:30-16:00 All Levels Stöcke 16:00-17:00 Kids Grappling	15:30-17:00 FLINTA* Grappling 17:00-18:30 All Levels PRESSURE TEST (Laufschuhe mitbringen)	17:00-18:30 Anfänger*innen Training Grappling		