



PLANNING SAISON 2023/2024



- OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 10^H00 À 21^H30 & LE SAMEDI DE 10^H00 À 15^H00 -

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00						
10h30						MMA Kids 5 à 13 ans
11h00						MMA Teens 13 à 16 ans
11h30						Boxe Anglaise Compétiteur
12h00						JJB Sparring
12h30						Boxe Thaï
13h00	Functional Training MMA	Functional Training MMA	Functional Training MMA	Functional Training MMA	Functional Training MMA	Grappling Sparring
13h30						MMA Compétiteur
14h00						Functional Mouvement
14h30						
15h00						
15h30			MMA Kids 5 à 8 ans			
16h00			MMA Kids 9 à 13 ans			
16h30			MMA Teens 13 à 16 ans			
17h00						
17h30						
18h00						
18h30						
19h00	MMA	Grappling - Boxe Anglaise	MMA - Jiu-Jitsu Brésilien	Boxe Anglaise - Grappling	MMA - Grappling	
19h30	Functional Training MMA	Functional Training MMA	Functional Training MMA	Functional Training MMA	Functional Training MMA	
20h00						
20h30	MMA Ladies	Jiu-Jitsu Brésilien	MMA Ladies	Boxe Thaï - Jiu-Jitsu Brésilien		
21h00	Boxe Thaï		MMA Compétitrice			
21h30						

CATÉGORIES

- SPORTS DE COMBAT
- MMA LADIES
- MMA KIDS/TEENS
- COURS PRIVÉ
- FUNCTIONAL