



PLANNING PROVISOIRE 2022-2023

SPORT DE COMBAT



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Entraînement libre : <i>lundi/mardi/mercredi/jeudi /vendredi 17h-22h</i> <i>samedi 10h30-13h</i> <i>*possible dans la journée sur demande</i>			9:15-10:00 Fight Cross Training		10:00-11:00 IME	10:30-11:30 Eveil MMA (parents/enfants)
		9h-18h COURS PRIVES OU COMPETITEURS	9h-15h COURS PRIVES OU COMPETITEURS	9h-18h COURS PRIVES OU COMPETITEURS	9h-18h COURS PRIVES OU COMPETITEURS	11:30-13:00 MMA Gi
			15:30-17:15 MMA Ado /Futur Champ' 10-18 ANS			
			17:15-18:15 MMA kids 6-10 ANS	17:30-18:30 MMA Kids 6-10 ANS		
		18:00-19:00 MMA ADO 10-14 ANS	18:15-20:15 MMA / conditioning GIRLS	18:30-19:30 MMA *	18:00-19:00 MMA ADO 10-14 ANS	
		19:00-20:00 MMA *		19:30-20:00 SPARRING*	19:00-20:00 MMA striking*	
	20:00-21:45 MMA avancé/COMPET	20:00-21:00 Boxe Anglaise	20:15-21:15 conditionning	20:00-21:00 Boxe Anglaise	20:00-20:45 conditionning	
		20:00-21:45 MMA Gi	conditionning	20:00-21:45 MMA avancé /COMPET		
				21:00-21:30 SPARRING		

Eveil MMA : à partir de 4 ans
 MMA Kids: à partir de 6 ans

* à partir de 15 ans