



PLANNING 2022-2023

SPORT DE COMBAT



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Entrainement libre :

lundi/mardi/mercredi/jeudi
/vendredi 17h-22h

samedi 10h30-13h

*possible dans la journée sur
demande

9h-18h
COURS PRIVÉS
OU
COMPÉTITEURS

9h-15h
COURS PRIVÉS
OU
COMPÉTITEURS

9h-18h
COURS PRIVÉS
OU
COMPÉTITEURS

9h-18h
COURS PRIVÉS
OU
COMPÉTITEURS

10:30-11:30
Eveil MMA
(parents/enfants)
11:30-13:00
MMA Gi*

15:00-16:30

MMA Ado 10-14 ANS

16:30-18:15

MMA Ado
Compet
10-18 ANS

17:15-18:15
MMA kids
6-10 ANS

17:30-18:30
MMA Kids 6-10 ANS

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

17:30-18:30

MMA kids 6-10 ANS

18:00-19:00

MMA ADO 10-14 ANS

18:15-20:15

MMA / conditionning
GIRLS

18:30-19:30

MMA *

MMA ADO 10-14 ANS

18:30-20:00

MMA striking*

19:00-20:00

MMA *

MMA striking*

20:00-21:45

MMA Gi*

20:00-21:00
Boxe
Anglaise

MMA
avancé
/COMPET

20:15-21:15

conditionning conditionning

20:00-21:00
Boxe
Anglaise

MMA
avancé
/COMPET

20:00-21:45
conditionning conditionning

** à partir de 15 ans*