



PLANNING 2023-2024 PROVISOIRE

SPORT DE COMBAT



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10:30-12:00

MMA

11:00-12:00

MMA

12:00-12:45

Cardio-Musculation

9h-13h

COURS PRIVÉS

11:00-12:00

MMA

12:00-12:45

Cardio-Musculation

10:30-12:00

MMA

10:30-11:30

MMA SPARRING+GROUPE
ESPOIR

11:30-13:00

MMA GIRLS (JJB-
grappling)

15:00-16:30

MMA GROUPE ESPOIR

16:30-17:30

MMA kids (Muay Thaï)

17:30-18:30

MMA ADO (Muay Thaï)

18:30-20:00

MMA GIRLS (Muay
Thaï)

20:00-21:45

MMA Muay Thaï

SPARRING

17:30-18:30

MMA Kids (jbb-
grappling)

18:30-19:30

MMA JJB-grappling

19:30-20:30

Boxe Anglaise

20:30-22:00

MMA lutte/judo

SPARRING

MMA ADO (JJB-
grappling)

19:00-20:00

MMA Muay Thaï

20:00-20:45

Cardio-Musculation

17:30-18:30

MMA kids (judo/lutte)

18:30-19:30

MMA Muay Thaï

19:30-20:15

Cardio-Musculation

20:15-22:00

MMA JJB-grappling

SPARRING

EVEILS MMA

MMA ADO (judo/lutte)

Boxe Anglaise

MMA

SPARRING

EVEILS MMA : 4-5 ans
MMA kids : à partir de 6 ans
MMA ado : à partir de 10 ans
MMA adulte : à partir de 15 ans