



PLANNING 2023-2024

SPORT DE COMBAT



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:30-12:00 MMA	11:00-12:00 MMA	9h-13h COURS PRIVÉS	11:00-12:00 MMA	10:30-12:00 MMA	
	12:00-12:45 Cardio-Musculation		12:00-12:45 Cardio-Musculation		
		16:30-17:30 MMA kids (Muay Thai)			
17:30-18:30 MMA kids (judo/lutte)	17:00-18:00 EVEILS MMA	17:30-18:30 MMA ADO (Muay Thai)	17:30-18:30 MMA Kids (jjb-grappling)		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
18:30-19:30 MMA Muay Thai	18:00-19:00 MMA ADO (judo/lutte)	18:30-20:00 MMA GIRLS (Muay Thai)	18:30-19:30 MMA JJB-grappling	18:00-19:00 MMA ADO (JJB-grappling)	
19:30-20:15 Cardio-Musculation	19:00-20:00 MMA GIRLS (jjb-grappling)		19:30-20:30 Boxe Anglaise	19:00-20:00 MMA Muay Thai	
20:15-22:00 MMA JJB-grappling	20:00-22:00 MMA	20:00-21:45 MMA Muay Thai	20:30-22:00 MMA lutte/judo	20:00-20:45 Cardio-Musculation	
SPARRING	SPARRING	SPARRING	SPARRING		