



PLANNING JANVIER- JUIN 2024

SPORT DE COMBAT



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

		9h-13h COURS PRIVES			
12:00-13:00	12:00-13:00		12:00-13:00	12:00-13:00	
Cardio-Musculation	Cardio-Musculation		Cardio-Musculation	Cardio-Musculation	
		16:00-17:00			
		MMA kids (Muay Thai)			
	17:00-18:00	17:00-18:30			
17:30-18:30	EVEILS MMA	MMA ADO (Muay Thai)	17:30-18:30	17:30-19:00	<i>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</i>
MMA kids (judo/lutte)	18:00-19:00		MMA Kids (JJB-grappling)	MMA ADO (JJB-grappling)	
18:30-19:30	MMA ADO (judo/lutte)	18:30-20:00	18:30-19:30		
MMA Muay Thai	19:00-20:00	MMA GIRLS (Muay Thai)	MMA	19:00-20:00	
19:30-20:15	Boxe Anglaise		19:30-20:30	MMA Muay Thai	
Cardio-Musculation	MMA Judo-JJB		Boxe Anglaise	20:00-20:45	
20:15-22:00	20:00-22:00	20:00-21:45	MMA Judo-JJB	Cardio-Musculation	
MMA Judo-JJB	MMA	MMA Muay Thai	20:30-22:00		
SPARRING	SPARRING	SPARRING	MMA Judo-JJB		
			SPARRING		