



# PLANNING provisoire 2024 -2025

## SPORT DE COMBAT



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
08:30-10h30		08:30-10h30		9h-13h30		08:30-10h30		08:30-10h30		09:00-10h00	
TEAM COMPET		TEAM COMPET		COACHING PRIVE		TEAM COMPET		TEAM COMPET		EVEILS MMA	
COACHING PRIVE		COACHING PRIVE				COACHING PRIVE		COACHING PRIVE		10:00-11h30	
										MMA kids	
										11:30-13h00	
										MMA ADO	MMA ADO COMPET*
				15:30-17:00							
				MMA ADO	MMA ADO COMPET*						
17:00-22:00		17:00-22:00		17:00-18:30		17:00-22:00		17:00-21:30		* avec approbation du coach	
ACCES LIBRE		ACCES LIBRE 17:30-18:30		MMA kids		ACCES LIBRE 17:30-18:30		ACCES LIBRE			
		BOXE 8-14 ANS				MMA Muay thaï 8-14 ANS					
18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00				18:30-20:00		TECH= technique	
MMA TECH (cage)	MMA Muay Thaï avancé	MMA Muay thaï TECH		MMA GIRLS				18:30-20:00	MMA JJB TECH	MMA Muay Thaï avancé	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
								19:00-20:00	MMA compétition *		
								BOXE			
20:00-22:00		20:00-21:00		20:00-22:00		20:00-21:00		20:00-21:30		20:00-21:30	
MMA Compétition*		BOXE		MMA JUDO/ JJB avancé		MMA JJB TECH		MMA striking avancé +sparring		MMA Muay thaï TECH + sparring	
								MMA avancé +sparring		MMA JUDO/JJB avancé	