



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 17:30-19:00			
18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:00		TECH= technique	
MMA TECH (cage)	MMA Muay Thai avancé	MMA Muay thai TECH+sparring		MMA GIRLS		19:00-20:00	MMA compétition *	MMA JJB TECH	MMA JUDO/JJB avancé		
20:00-22:00		20:00-21:00 20:00-22:00		20:00-21:00 20:00-21:30		20:00-21:30		19:00-20:30			
MMA Compétition*		BOXE	MMA JUDO/ JJB avancé	MMA JJB TECH	MMA striking avancé +sparring	MMA TECH +sparring	MMA avancé +sparring	MMA striking TECH +condition	MMA Striking avancé+conditionning	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	