



# PLANNING modifié 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			
ACCES LIBRE		ACCES LIBRE		MMA kids		ACCES LIBRE		ACCES LIBRE			
		17:30-18:30				17:30-18:30		17:30-19:00			
		BOXE 8-14 ANS				MMA Muay thai 8-14 ANS		MMA JJB TECH		MMA JUDO/JJB avancé	
18:30-19:30		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-19:30					
MMA Striking TECH	MMA Striking avancé	MMA TECH stand up +sparring		MMA GIRLS		MMA TECH cage +sparring					
19:30-20:15		19:30-20:30				19:30-20:30		19:00-20:00			
CONDITIONNING		BOXE				BOXE		MMA striking TECH		MMA Striking avancé	
20:15-22:00		20:30-22:00		20:00-22:00		20:30-22:00		20:00-20:45			
MMA compétition *	MMA avancé	MMA GRAPPLING TECH	MMA GRAPPLING avancé	MMA striking TECH	MMA Striking avancé	MMA compétition *	MMA avancé	CONDITIONNING			
SPARRING				SPARRING		SPARRING					

\* avec approbation du coach

TECH= technique

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