



# PLANNING modifié à compter de mars 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*		
17:30-22:00	17:30-22:00	17:00-18:30	17:30-22:00	17:30-21:30	
ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	MMA kids	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	* avec approbation du coach
	17:30-18:30		17:30-18:30		
	BOXE 8-14 ANS		Muay thai 8-14 ANS		
18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-20:00	18:30-19:30	18:30-19:30	TECH= technique
MMA Striking	MMA Grappling	MMA GIRLS	MMA Grappling	MMA Striking	
19:30-20:00	19:30-20:30		19:30-20:30	19:30-20:00	Eveils MMA : 4-5 ans
CONDITIONNING				CONDITIONNING	MMA kids : à partir de 6 ans
20:00-21:00	BOXE	20:00-21:30	BOXE	20:00-21:00	MMA ado : à partir de 10 ans
JJB Gi/No Gi	20:30-22:00	MMA Striking	20:30-22:00	JJB Gi/No Gi	MMA adulte : à partir de 15 ans
21:00-22:00	MMA	SPARRING	MMA	21:00-22:00	
JUDO/Lutte	SPARRING		SPARRING	JUDO/Lutte	