



PLANNING provisoire 2025 -2026

SPORT DE COMBAT



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	11:00-13h00 MMA avancé/compet
		15:30-17:00 MMA ADO			
17:00-22:00 ACCES LIBRE	17:00-22:00 ACCES LIBRE	17:00-18:30 MMA kids	17:15-18:15 MMA KIDS (kick boxing)	17:00-21:00 ACCES LIBRE	
17:30-18:30 MMA KIDS (grappling)	18:15-19:30	18:30-20:00 STRIKING DEFENSE GIRLS	18:15-19:30 MMA tous niveaux	17:45-19:15 MMA ADO	
18:30-19:30 STRIKING tous niveaux (kick boxing)	MMA tous niveaux	20:00-21:45 MMA avancé/compet	19:30-20:30 JJB gi tous niveaux	19:15-20:15 STRIKING tous niveaux (kick boxing)	
19:30-20:15 CARDIO TRAINING	19:30-20:30 JJB gi tous niveaux		19:30-20:30 Boxe Anglaise	20:15-20:45 CARDIO TRAINING	MMA kids : à partir de 6 ans MMA ado : 10 - 14 ans
20:15-21:45 JUDO	20:30-22:00 MMA STRIKING avancé/compet		20:30-22:00 MMA JJB no gi avancé/compet		MMA adulte : à partir de 15 ans